

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
Детский сад №39 «Солнышко»**

СОГЛАСОВАН
педагогическим советом
МБДОУ «Солнышко»
от «29» 08. 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
«Солнышко»

МБДОУ

К.Ю.

Мансурова
«31» 08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Секции «Детский Фитнес»**

Направленность: физкультурно-
спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная (п.5
ст. 14 Закона Российской Федерации
«Об образовании»)

Уровень: стартовый
(методрекомендации Минобр. и науки
от 2015 г.)

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Составитель: Трухан Татьяна
Александровна

Должность: педагог дополнительного
образования

г. Феодосия ,
2023г.

1. **Комплекс основных характеристик программы.**
1.1. **Пояснительная записка.**

Нормативно-правовая база программы:

Программа разработана в соответствии с такими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-п;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Устав ГБОУ ДО РК «ДДЮТ»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе ГБОУ ДО РК «ДДЮТ».

Направленность программы - физкультурно-спортивная, детский фитнес - это синтез элементов физических упражнений (акробатических, гимнастических), подвижных игр с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, которые включают в себя: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством

которых у детей вырабатывается правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» является модифицированной и создана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы секции детского фитнеса «Солнышко», г. Феодосия, 2023 г.

Актуальность программы заключается в том, что сегодня фитнес играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Занятие фитнесом - наиболее доступный вид спортивной деятельности для мальчиков и девочек в возрасте с 4 лет и старше. Занятия детского фитнеса помогают решать существующую сегодня проблему укрепления здоровья детей, и создания представления о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают фитнес основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей, учащихся с разной физической подготовкой. В настоящей программе большое внимание уделяется не только обучению фитнесу, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям. В детском фитнесе нет акцента на достижениях, соревновательном начале и выполнении нормативов. Игровая и непринужденная форма занятий. 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.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс упражнений. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы.

Возраст обучающегося от 4 до 7 лет – это младший дошкольный возраст, когда у ребёнка в этом возрасте основой восприятия и мышления является игровая деятельность во всех её разновидностях, которая важна для психического развития. В этом возрасте восприятие у юных обучающихся наглядно-образное, они в игровой форме осваивают первые шаги в гимнастике, в основном ведущей деятельностью на занятиях является ОФП с учетом физических возможностей обучающихся. Дошкольный возраст – время интенсивного развития у детей ориентировочной основы их действий.

Младший дошкольный возраст - это возраст, когда ребёнок проходит первый этап дополнительного образования, охватывает период с 4 до 7 лет.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на учащихся от 4 до 7 лет, реализуется в течение 1 года. - первый год – 72 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин .

Раздел программы	1 год
Вводное занятие. Правила по ТБ	2
Общеразвивающие упражнения	8
Упражнения на развитие гибкости, стретчинг	6
Упражнения на развитие ловкости и координации	10
Классическая аэробика	8
Акробатические упражнения	10
Хореографическая подготовка	8
Подвижные игры	10
Силовые упражнения	8
Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы	2
Всего часов	72

Уровень программы.

Программа включает в себя ознакомительный (стартовый) уровень. По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа «Детский фитнес» является комплексной, представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности и предполагает ознакомительную форму обучения для детей дошкольного возраста.

Наполняемость групп и возраст на разных уровнях программы.

Уровни программы	Год обучения	Кол-во учащихся	Возраст учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в учебный год
стартовый	1	20-29	4-7 лет	2	72

Форма обучения.

Очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия разработаны с учетом возрастных (дети 4-7 лет) и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными элементами акробатики, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям. Большая часть занятий практическая.

Режим занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ Детский сад №39 «Солнышко», и могут проводиться с понедельника по пятницу. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Создание условий для развития творческих, физических, устойчивых моральноволевых качеств ребенка посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Образовательные (предметные, обучающие): формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям детским фитнесом; формирование правильного отношения к здоровому образу жизни; обучение подвижным играм и стретчингу;

Метапредметные (развивающие): развитие физических качеств (координации, быстроты, гибкости, выносливости); бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность.

Личностные (воспитательные): формирование общечеловеческих ценностей, воспитание морально-волевых и нравственно – этических качеств, таких как взаимовыручка, ответственность, сила духа, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность; создание ситуации успеха на занятии.

1.3. Воспитательный потенциал программы.

Важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями фитнеса и физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, именно в младшем школьном возрасте легче развить гибкость, поэтому для них наиболее приемлема программа «Детский фитнес». Программа включает в себя спортивные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса.

Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведение здорового образа жизни

1.4. Содержание программы.

Учебный план.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Группа (4-6 лет)

№	Раздел	Количество часов	Форма аттестации/ контроля		
всего	теория	практика			
1	Вводное занятие. Входная диагностика. Правила по ТБ	2	2	-	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения на развитие гибкости,	6	1	5	Текущий контроль

	стретчинг				
4	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9	Текущий контроль
5	Прыжки	8	1	7	Текущий контроль
6	Акробатические упражнения	10	1	9	Текущий контроль
7	Строевая подготовка, бег, ходьба	8	1	7	Текущий контроль
8	Подвижные игры	10	1	9	Педагогическое наблюдение
9	Силовые упражнения	8	1	7	Текущий контроль
10	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольно-переводные нормативы
Всего	72	10	62		

Содержание учебного плана.

Стартовый уровень

Цель: ознакомить обучающихся с основами гимнастики, овладеть базовыми знаниями, умениями и навыками по гимнастике. Выявление спортивного потенциала обучающихся посредством входной диагностики (тестирование, беседы, наблюдения).

Задачи: овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

1. Вводное занятие. История возникновения и становления фитнеса.

Правила по

ТБ (2 ч.)

Теория: Набор в группу. Проведение входной диагностики для определения физических данных учащихся, правилами пользования оборудованием, предметами, используемые в учебновоспитательном и учебно-тренировочном процессе. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий.

Ознакомление с правилами поведения в секции «Детский Фитнес», правилами техники безопасности.

2. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) (8 ч.).

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Методика развития общеразвивающих упражнений.

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 4-минутный бег, подтягивание из виса.

3. Упражнения на развитие гибкости. (6 ч.).

Теория: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед. Полушпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Тестовые упражнения, по оценке гибкости и подвижности.

4. Упражнения на развитие ловкости и координации. (10 ч.).

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия

Практика: Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами. Упражнения на координацию движения.

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места». Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесие «Ласточка». Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

5. Прыжки. (8 ч.).

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, подскоки, прыжки в длину с места, прыжки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Соединение и комбинирование прыжков, усложнение координации за счет добавления работы рук. Изучение комбинаций, добавление новых движений в ранее изученные комбинации.

6. Акробатические упражнения. (10 ч.).

Теория: Понятие про акробатические упражнения. Базовые шаги акробатических упражнений и их усложнения.

Практика: Упоры (присев, лёжа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, начальное обучение акробатическим прыжкам.

7. Строевая подготовка, бег, ходьба. (8 ч.).

Теория: Понятие о ходьбе. Виды ходьбы и ее техника.

Практика: ходьба нормальная, робота, хромая с опорой, утиная ходьба, подскоки, сложные шаги, упражнения на развитие мышечного ощущения: расслабление и напряжение различных мышечных групп, полуприседы, приседы и т.п.

Практика: Оздоровительный: бег трусцой, интервальный бег, спринтерский бег.

Другие: кроссовый бег и с препятствиями.

8. Подвижные игры. (10 ч.).

Теория: Знакомство с правилами и условиями подвижных игр.

Практика: Подвижные игры:

«**Удочка**». Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место. Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

«**Поймай рыбку**». Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начини игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры.

Инвентарь: два шеста или две веревки.

«**Аист**» на площадке обозначают круг или квадрат — болото, в нем несколько островов. Выбирается водящий — «аист», остальные — «лягушки». «Аист» не может заходить в воду, но может прыгать с островка на островок. «Лягушки» не могут выходить на острова и за пределы болота. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Пойманная «лягушка» выходит из игры.

Последняя становится новым «аистом».

«**Пустое место**». Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом.

Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки, это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование.

Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место. Кому первому это удастся — остается на этом месте, а второй становится водящим.

«**Часы**». Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме. Остальные по очереди прыгают через скакалку. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй — два и т.д. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете —

меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

«Путешествие по лестнице». Берут деревянную лестницу. С пола убирают все посторонние предметы. Лестницу кладут на пол, посередине. Сначала взрослый показывает, как нужно идти: он проходит на четвереньках по этой лестнице от одного края к другому, опираясь только на перекладины и не наступая на пол. Затем очередь ребенка: он должен проделать такой же путь. Как только у ребенка начнет все хорошо получаться, задачу можно усложнить: на пути ребенка помещают игрушку, которую он должен принести к финишу.

«Чай, чай - выручай». Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного.

Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

«Болтающийся вагон». Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Два человека остаются и становятся "болтающимися вагонами".

"Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". Если "болтающийся вагон" прицепляется, его место занимает игрок "голова поезда".

9. Силовые упражнения. (8 ч.).

Теория: Изучение основ безопасности во время выполнения силовых упражнений.

Практика: Отжимания (с использованием возвышенности), приседания, приседания на одной ноге у опоры (пистолет), выпады, подтягивания на гимнастической скамейке, комплекс упражнений с мячом, в парах; подъемы ног(махи), упражнение «планка», бег в упоре лежа на руках, бёрпи (и. п. упор присев, прыжком упор лежа на руках, затем и. п., после выпрыгивания), «уголок» (удержание ног и туловища из и. п.-сидя), прыжки на скакалке, бег трусцой.

10. Итоговое занятие. (2 ч.).

Проведение промежуточной аттестации в конце 1 полугодия и итоговой аттестации в конце года.

Открытое занятие. Педагог может использовать альтернативные формы его проведения

Общефизическая подготовка

Упражнения	Кол-во повторов
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5
2. «Прыжок вверх» (см)	7
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	5

Специальная физическая подготовка

Упражнения	Кол-во повторов
1. «Мост» (см), 35 см от рук до пяток	исполнен
2. «Складка, сидя на полу»	исполнен
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (5 см)	исполнен
4. «Шпагат с пола (см)	исполнен
5. «Приседание» (15 сек)	исполнен
6. «Рыбка» (см)	исполнен
7. Равновесие на одной ноге (5 сек)	исполнен
9. Прыжки через скакалку на двух ногах (10 прыжков без учета времени)	исполнен

Прогнозируемые результаты

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
Правила техники безопасности при выполнении фитнес упражнений;	Выполнять правильно гимнастические элементы;
Гимнастические термины упражнений;	Выполнять ОРУ;
Виды прыжков, основы техники прыжков;	Принимать правильное положение в прыжках с места; мягко приземляться;
Правила развивающих игр;	Выполнять упражнения на статическое равновесие;
Комплекс общеразвивающей гимнастики; комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя выразительность и

	пластичность движений.
Виды ходьбы и ее технику.	Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

1.5. Планируемые результаты.

Требования к занятиям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные:

- знать комплекс физических упражнений, названия шагов в фитнесе;
- знать основные правила здорового образа жизни;
- уметь выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание).

Личностные:

- знать о влиянии физических нагрузок на организм;
- иметь представление о взаимопомощи, трудолюбии и толерантности.

Метапредметные:

- разовьются физические способности детей;
- иметь развитые морально-волевые и физические качества, определяющие формирование личности обучающегося.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график МБДОУ Детский сад №39 «Солнышко» учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст.2, п.9)

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	216 дней
Продолжительность каникул	16 недель
Начало учебного года	04.09.2023г.
Начало учебных занятий для групп второго и последующих годов обучения	04.09.2023г.

Начало учебных занятий для групп первого года обучения	04.09.2023г.
Конец учебного года	31.05.2024 г.

2.2. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь высшее педагогическое физкультурно-спортивное образование, регулярно проходящий курсы повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с ковровым покрытием;
- маты гимнастические;

в личном пользовании учащихся:

- координационная лесенка;
- кегли;
- мячи;
- скакалки;
- утяжелители для рук/ног;
- спортивная форма: чёрные шорты (лосины), футболка, белые носки, чешки.

Информационное обеспечение: аудио, видео, интернет источники.

Особенности организации образовательного процесса. Очная.

Методики.

Занятия проходят в форме бесед, показа упражнений, повторения упражнений, используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

Методы обучения.

В проведении занятий используются следующие методы обучения

- *наглядный* – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;
- *словесный* – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- *практический* – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

Формы организации образовательного процесса.

Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Формы организации учебного занятия.

В программе «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми

дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Педагогические технологии.

Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся.

Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся.

Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения. Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества. Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по детскому фитнесу и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель *третьей (заключительной)* части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подведение итогов: Какие элементы отрабатывали на сегодняшнем занятии? Что было для вас лёгким заданием? Что вызывало трудности? Что понравилось делать?

Дидактические материалы

В качестве дидактических материалов педагогом используются:

- книги, учебники, художественные альбомы по темам народного танца и истории костюма;
- видеоматериалы, демонстрирующие исполнения народного танца ведущими мировыми исполнителями;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий и для ознакомления детей с лучшими образцами танцевальной музыки;
- раздаточные материалы для проведения викторин и тематических конкурсов
- методические разработки занятий.

2.3. Формы аттестации.

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.

Формы контроля.

В целях обеспечения контроля результатов освоения учащимися

дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Входной контроль - для выявления уровня умений и навыков.
- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы.

Контроль результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности подростков.

Формы проведения контроля.

Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Вид источника	Форма описания
Учебные пособия	1. Боброва Г.А. Гимнастика в школе/ - Издательство «Физкультура и спорт», 1978. 2. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты/ Н.А. Васютин. - М.: Детская литература, 1979. – 271с. 3. Венгерова Н.Н, Фёдорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координированных видах спорта: Учебно-методическое пособие.: СПб, 2000. 4. Вишнякова С.В., Солопов И.Н., Зомов Б.М. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб б., 1999. 5. Дубровиной И.В. Рабочая книга школьного психолога/ - М.: Просвещение, 1991. - 303с. 6. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания/ - Москва, 2003. 7. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи/ Т.В.

	<p>Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1990. 463с.</p> <p>8. Лисицкая Т.С. Ритмика + пластика/– М.: Физкультура и спорт, 1987. - 160с.</p> <p>9. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие/ - М.: Академия, 2004. - 336с</p> <p>10. Рипа М.Д. «Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе»/ М.Д. Рипа.–М.: Просвещение, 1988. - 183с.</p> <p>11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура»/. - М.: Просвещение,1989. - 175с.</p>
<p>Интернет источники</p>	<p>1. https://docplayer.ru/32781527-Rabochaya-programma-ozdorovitelno-razvivayushchego-razvitiya-bebi-fitness-dlya-detey-5-7-let.html (Рабочей программы оздоровительно-развивающего развития «Беби-фитнес», г. Санкт-Петербург, 2016 г., автор А.И. Буренина).</p> <p>2. http://www.lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».</p> <p>3. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».</p>
<p>Словари</p>	<p>1. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. 23. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.</p>

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Приложение № 1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовки по детскому фитнесу.

Предлагаемые тесты характеризуют все физические качества:

- быстрота (бег 10 м);
- общая выносливость (пятиминутный бег);
- ловкость (бег «змейкой» 10 м);
- взрывная сила мышц нижних конечностей (прыжок в длину и вверх);
- дифференцировка мышечных усилий (прыжки с «добавками»);
- силовая выносливость мышц верхних конечностей (подтягивания, отжимания);
- гибкость (наклон вперед).

1) Бег с высокого старта 10 м, с

Проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

2) Пятиминутный бег, м

Проводится в спортивном зале. Фиксируется количество метров, которое воспитанник пробежал за 5 минут.

3) Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. еще два круга; от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Воспитанник по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4) Прыжок в длину с места, см

Воспитанник становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

5) Прыжок вверх с места, см

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого воспитанника в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Воспитанник с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), кол-во раз

Из упора лежа выполняют сгибание и разгибание рук. Сгибание до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Результат – количество «отжиманий».

7) Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками

пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек (нулевые отметки совпадают с верхним краем скамейки, одна линейка обращена вверх, другая – вниз). Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

8) Шпагаты

Тест выполняется на ровной поверхности. Оба бедра касаются пола, ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая, руки точно в стороны. Выполняются три шпагата (правый, левый, поперечный) и выставляется общая оценка.

9) Мост из положения лежа

Выполняется тест на ровной поверхности. Фиксируется положение «мост» 3 секунды.

Каждое упражнение оценивается по пятибалльной шкале оценок. Каждому баллу соответствует определенный диапазон результатов. Все полученные оценки суммируются.

Сумма баллов соответствует определенной оценке и характеризует уровень общей и специальной физической подготовленности.

Сумма баллов	Уровень развития
40-50	отличный
30-39	хороший
20-29	удовлетворительный
20 и менее	неудовлетворительный

Приложение № 2

Входная диагностика секции «Детский Фитнес»

Наименование упражнения	Приседания	Отжимания	Наклон вниз	Мост лёжа	Складка
норматив	10-15 раз	5-10 раз	Коснуться пальцами носков.	Расстояние между пятками ног и пальцами рук 35 см	Расстояние от пальцев рук до кончиков пальцев ног 10 см

Приложение № 3

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании.

Равновесия. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу - тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

Высокое равновесие - тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

М о с т ы. Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: прогибание из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках. При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях - мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях - мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди,

руки выпрямлены.

Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове - тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты. Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну - на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей - то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекаты назад в упор лежа.

Кувырки. Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью перекаты-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в седы ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок - то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом. Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Примерный комплекс ОРУ для детей стартового уровня

Следует выполнять следующий комплекс упражнений ежедневно:

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Сделать 5–7 повторов.
2. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Сделать 4–6 повторов.
3. Исходное положение – лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. Вернуться в исходное положение. Сделать 5– 7 повторов.
4. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперед-назад. Сделать 6–8 повторов.
5. Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперед, назад. Вернуться в исходное положение. Исходное положение – лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Сделать 4– 6 повторов.

Приложение № 4

Контрольно-переводные нормативы группы стартового уровня 1 года обучения

Упражнения	Кол-во повторов
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5
2. «Прыжок вверх» (см)	7
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	5

Общефизическая подготовка

Упражнения	Кол-во повторов
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5
2. «Прыжок вверх» (см)	7
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	5

Упражнения	Кол-во повторов
1. «Мост» (см)	35 см от рук до пяток
2. «Складка, сидя на полу»	-
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5 см
4. «Шпагат с пола (см)	исполнен
5. «Приседание» (15 сек)	10
6. «Рыбка» (см)	-
7. Равновесие на одной ноге (5 сек)	«Пассе»
8. Прыжки через скакалку на двух ногах	15 прыжков без учета времени

3.2. Методические материалы

3.3. Календарно-тематическое планирование

*образовательного процесса творческого объединения на 1 полугодие
2023/2024 учебный год*

секции «Детский Фитнес»

Приложение № 5

№	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию	Примечание (корректировка)	Форма аттестации и/контроля
По плану	По факту				
Сентябрь					
1	Вводное занятие. Входная диагностика. Инструктаж по ТБ. Меры предупреждения травм на занятиях.	2 часа	тестирование		
2	ОРУ. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	2 часа			
Итого за месяц дано часов: 4					
Октябрь					
3		Общеразвивающие упражнения на месте.		2 часа	
4		Общеразвивающие упражнения в движении.		2 часа	
5		Преодоление полос препятствий.		2 часа	
6		Преодоление полос препятствий, включающих висы.		2 часа	

7	Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.	2 часа
Итого за месяц дано часов: 10		
Ноябрь		
8	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу.	2 часа
9	Передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой.	2 часа
10	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг.	2 часа
11	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. Наклоны, полунаклоны. Изучение моста из ИП лежа на спине.	2 часа
Итого за месяц дано часов: 8		
Декабрь		
12	Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	2 часа
13	Преодоление простых	2 часа

	препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами.		
14	Передвижения по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места». Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.	2 часа	
15	Подведение итогов. Промежуточная аттестация.	2 часа	Сдача нормативов
Итого за месяц дано часов: 8			
Итого за 1-е полугодие дано часов: 30		По плану 30	По факту

**Календарно-тематическое планирование
образовательного процесса творческого объединения на 2 полугодие
2022/2024 учебный год
секции «Детский Фитнес»**

№	Название темы занятий	Количество часов	Дата по расписанию	Примечание (корректировка)	Форма аттестации / контроля
По плану	По факту				
Январь					
1.	Повторный	2 часа			

	инструктаж по ТБ. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, в пятках, в полуприседе; бег по кругу.				
2.	Передвижение правым и левым боком вперед, ходьба спиной вперед на носках, пятках. Круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой.	2 часа			
3.	Силовые упражнения. Комплекс упражнений с мячом, в парах.	2 часа			
Итого за месяц дано часов:					

Февраль

4.	Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	2 часа
5.	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне различными способами; бег по кругу.	2 часа
6.	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. Наклоны, полунаклоны. Изучение моста из ИП лежа на спине.	2 часа
7.	Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.	2 часа
Итого за месяц дано часов: 8		
Март		

8.	Передвижения по намеченным ориентирам. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.	2 часа
9.	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесия типа «ласточка».	2 часа
10.	ОФП. Подвижные игры. ОРУ в движении. Комплекс	2 часа

	утренней гимнастики.	
11.	Тестовые упражнения на закрепления ловкости и координации.	2 часа
Итого за месяц дано часов: 8		
Апрель		
12.	Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 4-минутный бег.	2 часа
13.	Акробатическая подготовка. Кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине.	2 часа
14.	Силовые упражнения. Отжимания, приседания, пресс, гиперэкстензия.	2 часа
15.	Контрольный норматив: отжимания, приседания, пресс.	2 часа
16.	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2 часа
Итого за месяц дано часов: 8		
Май		
17.	Передвижение правым и левым боком вперед, ходьба спиной вперед на носках, пятках. Круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой.	2 часа

18.	Упражнения на развитие гибкости, стретчинг. Наклоны, полунаклоны. Изучение моста из ИП лежа на спине.	2 часа
19.	Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.	2 часа
20.	ОФП, СФП. Комплексы утренней зарядки, дыхательная гимнастика и т.п.	2 часа

Итого за месяц дано часов: 8

Июнь			
21.	Силовые упражнения. Комплекс упражнений с мячом, в парах.	2 часа	
22.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2 часа	Сдача нормативов
Итого за месяц дано часов: 4			
Итого за 2 полугодие: 42 ч.	По плану 42	По факту	Интенсифицирован о
Итого за год: 72 ч.	72		

Приложение № 6

МБДОУ детский сад №39 «Солнышко»

План-конспект занятия №

Дата «__» _____ 20__ года. Группа:

Объединение: Секция «Детский Фитнес».

Педагог: Трухан Татьяна Александровна.

Тема занятия: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Цель: Оценить гибкость и подвижность суставов у занимающихся.

Задачи:

- образовательная - выучить виды упражнений на гибкость;
- развивающая - развить подвижность в суставах;
- воспитательная - воспитать умение выполнять коллективные действия, интерес к занятиям.

Тип занятия: комбинированный

Вид занятия: традиционное (тренировочное занятие)

Форма организации: групповая

Оборудование: линейка, скамейка, гимнастическая палка, маты.

Дидактический материал: учебная программа

План занятия

1. Организационная часть
2. Подготовительная часть
3. Основная часть
4. Заключительная часть
5. Подведение итогов

Ход занятия:

1. Организационная часть.

Приветствие. Проверка присутствующих, проверка готовности к работе, техники безопасности, санитарно-гигиенических норм, сообщение темы и цели занятия. (2 мин)

2. Подготовительная часть (5 мин).

- Ходьба и её разновидности: на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы (с различными положениями рук, следить за стопой и осанкой) (5 мин)

- Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, приставными шагами правым боком, левым боком, прыжки на правой и левой ноге (бег умеренный, следить за стопой)
- Упражнение на восстановление дыхания (следить за осанкой);
- Перестроение из одной колонны в три;
- Комплекс Общеразвивающих упражнений (10 мин).

3. Основная часть.

Группа:

Объединение: Секция «Детский Фитнес».

Педагог: Трухан Татьяна Александровна.

Тема занятия: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Цель: Оценить гибкость и подвижность суставов у занимающихся.

Задачи:

- образовательная - выучить виды упражнений на гибкость;
- развивающая - развить подвижность в суставах;
- воспитательная - воспитать умение выполнять коллективные действия, интерес к занятиям.

Тип занятия: комбинированный

Вид занятия: традиционное (тренировочное занятие)

Форма организации: групповая

Оборудование: линейка, скамейка, гимнастическая палка, маты.

Дидактический материал: учебная программа.

Разъяснить занимающимся, какую роль играют гибкость и подвижность суставов в тренировочном процессе.

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки. Если при этом пальцы не достают до нулевой

отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Заключительная часть

1. Лодочка (работа под музыку).

И. п. Лежа на животе, отрываем от пола прямые руки и прямые ноги. Два счета подъем, два счета исходное положение (1 минута).

2. Строевые упражнения (повороты налево, направо, кругом), команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

5. Подведение итогов занятия.

Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Обсуждение достижений, указание на сильные и слабые стороны учащихся при выполнении упражнений.

Подведение итогов занятия, выявление лучших. Организованный выход

Приложение № 7

План воспитательной работы

секции «Детский Фитнес»

на 2023/2024 учебный год

Педагог дополнительного образования – Трухан Татьяна Александровна

Количество учащихся: 120

всего	мальчики	девочки
-------	----------	---------

Возраст учащихся:

группа	возраст	количество
	4-6	
	4-6	