

Департамент образования администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 136
г. Екатеринбург

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.



«Утверждено»
Л.Г. Шершнева
Приказ № 350-о от 18.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ганина Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-

сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

- Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

- Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества- ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.
- развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического

воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Направленность:

Оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Детский фитнес» — это комплекс занятий физическими упражнениями на открытом воздухе, в спортивном зале которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Фитнес направления:

- ОФП (общая физическая подготовка)
- Корректирующая гимнастика
- Подвижные игры
- Подготовка сдачи гто

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-10 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Цель программы:

Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к фитнес направлениям;
- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 6-10 лет (координации, чувства равновесия, гибкости, быстроты);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей 1-4 классы.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровье сберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (1-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Спортивный зал, спортивная площадка.
- Обручи
- Мячи
- Кубики
- Стойки
- Флажки
- Скакалки
- Набивные мячи
- Перекладины
- Гимнастические коврики

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия

60 минут

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Оборудование и материалы
1	Техника безопасности на занятии по детскому фитнесу	1	
2	Корректирующая гимнастика-комплекс с мячами для профилактики правильной осанки	9	гимнастические коврики, кегли, мячи
3	Подвижные игры «Кто последний» «Идеальный пас»	1	Обручи, мячи, кубики
4	Силовой комплекс с набивными мячами	6	
5	Подвижные игры «Звездные врата» «Мяч в руку»	1	Мяч
6	Комплекс «ГТО»	14	Перекладина, платформа для отжимания, теннисный мяч, секундомер, дорожка для прыжков в длину
7	Подвижные игры «Фрисби-Гольф»	1	Фрисби, обруч
8	Корректирующая гимнастика-профилактика плоскостопия	7	Гимнастические коврики, теннисные мячи
9	Общая физическая подготовка	11	Коврики, гимнастические скамейки, шведская стенка
10	Подвижные игры «Боулинг+бильярд»	1	Мячи, скамейки
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости	6	Гимнастические коврики
12	Подвижные игры «Спрятанное слово»	1	
13	Подвижная игра «Ластикбол»	2	Ластик
14	Подвижная игра «Галактика»	1	Мячи
15	Подвижная игра «Подбери код»	1	кубики
Всего	63		

Список литературы

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
2. Богданов Г.П. Физическая культура в школе. Методика уроков в I-III классах. Под ред. Г.П. Богданова. М., «Просвещение», 1971. – 192 С.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие для ин-тов физической культуры, 4-е, перераб. и дополн., изд. Л.В. Былеева и др. М., «Физкультура и спорт», 1974. – 208 С.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов ТЦ Сфера, 2012.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846736

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024