

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Ораниенбаум»

Санкт-Петербург, г. Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412, тел/факс (812) 422-50-88

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 3 от 30.08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 462 от 02.09 2019 г.  
Директор ГБУДО ДДТ "Ораниенбаум"  
\_\_\_\_\_ Е.М. Лукашина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**"ФИТНЕС-ДАНС"**

Возраст учащихся: 6 - 7 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Левченко Елена Владимировна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения** и призвана способствовать повышению уровня физического развития детей, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию внутренней культуры и развитию художественных способностей в процессе творческой деятельности.

**Фитнес** (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

### Актуальность программы

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статическая нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости. Таким образом, педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

### Отличительные особенности программы

Детский фитнес следует рассматривать как инновацию в области оздоровительной физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ - как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей в условиях модернизации.

Практическая новизна данной программы заключается в интеграции элементов современных видов фитнес технологий, таких как: степ-аэробика, стретчинг, фитбол-гимнастика, черлидинг. Черлидинг соединяет в себе спорт и хореографию и через данный синтез направлений предоставляет огромную возможность для самовыражения и самореализации старших дошкольников. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия направлений, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного возраста.

### Адресат программы

Программа предназначена для девочек и мальчиков в возрасте 6 - 7 лет с разной степенью сформированности интересов и мотивации к данной предметной области.

Наличие базовых знаний по определенным предметам и специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Наличие определённой физической и практической подготовки у учащихся не требуется. Противопоказания по физическому здоровью учащихся отсутствуют.

### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество учебных часов - 144 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- 1.Познакомить детей с разными видами и направлениями фитнеса и чирлидинга.
- 2.Научить правильно выполнять упражнения на фитболмячах.
- 3.Изучить базовые движения чирлидинга и спет-аэробики.

##### **Развивающие:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- 2.Формировать навыки правильной осанки, развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы организма.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, синхронность.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

##### **Воспитательные:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
3. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
4. Формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, упорство в достижении цели.
5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие на основе прослушивания (оценка слуха, ритма, голоса).

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих, за исключением лиц, которым представлены особые права при приеме согласно действующему законодательству.

С учетом возможностей и потребностей личности дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может осваиваться по индивидуальному плану для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, с высокой степенью успешности (одаренные дети), или по иным основаниям.

**Условия формирования групп:** учебные группы формируются разновозрастные.

**Количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, с учетом вида деятельности, санитарных норм, по норме наполняемости: 1 год обучения – не менее 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** по структуре данная программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и служила основанием для дальнейшей «ступени», по принципу: от простого к сложному.

**Формы проведения занятий:** групповое занятие, игры-сказки, игры-путешествия, занятие-импровизация, игры-тренинги, эстафеты, подвижные игры, показательные выступления, фестиваль.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: беседа, показ, объяснение.
- коллективная: репетиция, концерт, фестиваль, постановочная работа.
- индивидуальная: индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, отработка отдельных навыков.

**Материально – техническое оснащение:**

- Музыкально-спортивный зал;
- Ковровое покрытие;
- Зеркала
- Мягкие маты
- Обручи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Раздаточный материал: степы, фитболлячи, скакалки, помпоны, флажки.
- Наглядные пособия: схемы движений, картинки, видеоролики.

*Технические средства обучения:*

- CD-проигрыватель;
- Мультимедийная установка;
- Ноутбук.

## Планируемые результаты освоения программы

Результаты	Знания	Умения
<i><b>Личностные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Имеют представления о значении здорового образа жизни для человека.</li> <li>➤ Сформирован интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сформированы волевые и коммуникативные качества.</li> <li>➤ Сформированы навыки простейшего самоконтроля на занятиях и в быту.</li> <li>➤ Интерес к физической культуре и спорту</li> </ul>
<i><b>Метапредметные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Знают правила растяжки.</li> <li>➤ Владеют чувством ритма и умеют согласовывать движения с музыкой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Умеют правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия.</li> <li>➤ Умеют выполнять шпагат.</li> <li>➤ Сформирован навык правильной осанки.</li> <li>➤ Сформировано умение выразительности и пластичности движений, синхронности.</li> </ul>
<i><b>Предметные</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Имеют представление о видах и направлениях современного фитнеса.</li> <li>➤ Знают правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях.</li> <li>➤ Знают правила работы на степ-платформах, названия базовых элементов степ-аэробики.</li> <li>➤ Имеют представления о свойствах фитболя и правильной посадке на мяче.</li> <li>➤ Знают названия базовых движений в чирлидинге, технику выполнения прыжков.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Умеют выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно и в связке.</li> <li>➤ Умеют правильно выполнять упражнения на фитболе.</li> <li>➤ Умеют правильно выполнять базовые элементы чирлидинга отдельно и в комплексе.</li> </ul>

### Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Азбука музыкального движения	10	2	8	Наблюдение Входной контроль
3.	Аэробика	20	2	18	Наблюдение, текущий и промежуточный контроль
4.	Игровой стретчинг	10	1	9	Тестирование, текущий и промежуточный контроль
5.	Степ-Данс	30	3	27	Тестирование, текущий и промежуточный контроль
6.	Фитбол-гимнастика	20	2	18	Наблюдение, текущий и промежуточный контроль
7.	Элементы черлидинга	34	4	30	Наблюдение, текущий и промежуточный контроль
8.	Постановочная работа	10	1	9	Наблюдение. Показательное выступление
9.	Игровое тестирование	6	-	6	Тестирование. Итоговый контроль
10.	Контрольные и итоговые занятия	2	2	-	Опрос. Зачет.
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

### Календарный учебный график

<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
11.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа