УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «30» августа 2024г. |

Программа кружка

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:

Койпиш Елена Николаевна,

методист

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Сеница, 2024

**Общие положения**

Программа кружка «Детский фитнес» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Физическая культура и оздоровление»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 20.10.2023 № 325 [3]. За основу программы были взяты материалы: «Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ [10]; проектная работа «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся» [9]; «Гимнастика и современный фитнес» под редакцией М.Ю. Ростовцева [6].

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми 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, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

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 и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

**Актуальность**. Программа кружка «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол-аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики, игрового стретчинга, элементов силового тренинга и суставной гимнастики.

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Танцевальная аэробика – вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

Силовой тренинг для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, бутылочки с песком и т.д.).

Программа кружка «Детский фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений фитбол - гимнастики:

укрепление мышц рук и плечевого пояса;

укрепление мышц брюшного пресса;

укрепление мышц спины и таза;

укрепление мышц ног и свода стопы;

увеличение гибкости и подвижности суставов;

развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

формирование осанки;

развитие ловкости и координации движений;

развитие подвижности и музыкальности

расслабление и релаксация;

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений степ -аэробики:

формирование осанки, костно-мышечного корсета;

развитие координации движений;

укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;

формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

развитие творчества детей через музыкальное движение;

увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;

формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;

формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;

определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;

положительные эмоции от выступлений на публике.

Направленность упражнений силового тренинга:

защита мышц и суставов ребенка от травм;

повышение выносливости почти в любом виде спорта;

укрепление костей;

повышение метаболизма;

сохранение нормального веса;

повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка.

Основная **цель** программы кружка «Детский фитнес» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся.

Основная **задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным **задачам** относятся:

оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,

совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Методические условия реализации программы**

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать творчески и самостоятельно.

Психологическое обеспечение программы заключается в создании комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях; применении индивидуальных, групповых и массовых форм обучения; разработке и подборе диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

Основной целью воспитательной работы является формирование у детей положительных личностных качеств.

Применяемые образовательные методы:

словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);

наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы,

метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Формы и методы контроля**

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

**Формы подведения итогов**

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов. Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов. Видеоматериалы. Фотоотчеты.

**Организационные условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся 5-8 лет.

Общее количество часов в год: 36, 72 часа в год.

Периодичность проведения занятий: 1, 2 раза в неделю.

Продолжительность одного учебного часа: для учащихся 7-8 лет – 45 минут, для учащихся 5-6 лет – 35 минут.

Продолжительность одного занятия: 1 час, 2 часа (только для 7-8 лет).

Нормы наполнения группы: 10-15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**Оборудование**: спортивный (хореографический) зал, мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, тряпичные, набивные и др.), мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ-платформы, аудиотека для музыкального сопровождения.

**Санитарно-гигиенические требования:** помещение, соответствующее требованием техники безопасности и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

**Кадровое обеспечение**: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

**Учебно-тематический план**

Первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 1 час | | | Недельная нагрузка 2 часа | | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  |
| 1.1 | Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Гигиенические знания и навыки | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм обучающихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 29 |  | 29 | 65 |  | 65 |
| 2.1 | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 8 |  | 8 | 18 |  | 18 |
| 2.1.1 | Базовые шаги | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.1.2 | Партерная гимнастика | 2 |  | 2 | 5 |  | 5 |
| 2.1.3 | Комплекс танцевальной аэробики | 2 |  | 2 | 5 |  | 5 |
| 2.1.4 | Сказочная аэробика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.2 | Танцевальная азбука | 6 |  | 6 | 11 |  | 11 |
| 2.2.1 | Позиции в классическом танце, балет. | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
| 2.2.2 | Пордебра | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.2.3 | Народный танец | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |
| 2.2.4 | Танцы разных народов. | 1 |  | 1 | 3 |  | 3 |
| 2.3 | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 9 |  | 9 | 26 |  | 26 |
| 2.3.1 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |
| 2.3.2 | Упражнения со скакалкой | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |
| 2.3.3 | Упражнения с мячом | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3.4 | Упражнения с обручем | 1 |  | 1 | 4 |  | 4 |
| 2.3.5 | Упражнения с фитболом | 2 |  | 2 | 10 |  | 10 |
| 2.3.6 | Элементы акробатики | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.4 | Игры | 6 |  | 6 | 10 |  | 10 |
| 2.4.1 | Беговые, ролевые игры | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.4.2 | Танцевальные игры | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.4.3 | Игры на внимание | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
|  | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |
|  | Всего: | **36** | **6** | **30** | **72** | **6** | **66** |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится с использованием наглядных методов обучения и связана со всеми видами подготовок. Полнота сведений зависит от возраста и пола, обучающихся, а отдельные темы занятий направлены на воспитание чувств патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения.

**1.1. Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья**

Признаки здоровья и простейшие признаки заболевания. Соблюдение режима дня (подъем, утренняя зарядка, умывание, чередование времени занятий и отдыха, сон). Здоровое питание как фактор полноценного развития ребенка. Продукты и их энергетическая ценность.

**1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.3. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма. Характеристика систем органов человека и их функций. Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

**1.4. Гигиенические знания и навыки**

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

**1.5. Влияние физических упражнений на организм обучающихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ, профилактику заболеваний.

**1.7. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Оздоровительная аэробика**

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

**2.1.1. Базовые шаги.** Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

**2.1.2. Партерная гимнастика** включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио».

**2.1.3. Комплекс танцевальной аэробики**. Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

**2.1.4. Сказочная аэробика** включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

**2.2. Танцевальная азбука**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Народный танец. Танцы разных народов.

**2.2.1. Позиции в классическом танце, балет.** Знакомство с балетом (видеоурок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.

**2.2.2. Пордебра** в классическом стиле.

**2.2.3. Народный танец**. «Полька», элементы русского танца «Хоровод».

**2.2.4. Танцы разных народов**: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

**2.3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика**

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

**2.3.1. Упражнения с гимнастической палкой**. Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой.

**2.3.2. Упражнения со скакалкой.** Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

**2.3.3. Упражнения с мячом.** Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.

**2.3.4. Упражнения с обручем**. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

**2.3.5. Упражнения с фитболом**. Прыжки на фитболе, комплексы упражнений с фитбол-мячами.

**2.3.6. Элементы акробатики**: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

**2.4. Игры**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

**2.4.1. Беговые, ролевые игры.** Беговые: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

**2.4.2. Танцевальные игры**: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

**2.4.3. Игры на внимание**: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

**Итоговое занятие**

Открытый показ выполнения композиций для родителей и педагогов.

**Учебно-тематический план**

Второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 1 час | | | Недельная нагрузка 2 часа | | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |  | 6 | 6 |  |
| 1.1 | Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Гигиенические знания и навыки | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм обучающихся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Практическая подготовка | 29 |  | 29 | 65 |  | 65 |
| 2.1 | Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика | 8 |  | 8 | 16 |  | 16 |
| 2.1.1 | Базовая аэробика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.1.2 | Аэробика в стиле фанк | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.1.3 | Аэробика в стиле латино | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.1.4 | Сказочная аэробика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.2 | Танцевальная азбука | 7 |  | 7 | 16 |  | 16 |
| 2.2.1 | Позиции в классическом танце. Пордебра. | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.2.2 | Полька | 1 |  | 1 | 4 |  | 4 |
| 2.2.3 | Народный танец | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.2.4 | Танцы народов мира | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3 | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 |
| 2.3.1 | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3.2 | Упражнения с мячом в парах | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3.3 | Упражнения с обручем | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3.4 | Комплекс упражнений на фитболе | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.3.5 | Комплекс упражнений со скакалкой | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.4 | Игры | 4 |  | 4 | 13 |  | 13 |
| 2.4.1 | Игры на развитие сенсорной чувствительности. | 2 |  | 2 | 6 |  | 6 |
| 2.4.2 | Имитационные игры. | 2 |  | 2 | 7 |  | 7 |
|  | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |
|  | Всего: | 36 | 6 | 30 | 72 | 6 | 66 |

**Содержание программы**

**1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится с использованием наглядных методов обучения и связана со всеми видами подготовок. Полнота сведений зависит от возраста и пола, обучающихся, а отдельные темы занятий направлены на воспитание чувств патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения.

**1.1. Простейшие правила сохранения и укрепления здоровья**

Признаки здоровья и простейшие признаки заболевания. Соблюдение режима дня (подъем, утренняя зарядка, умывание, чередование времени занятий и отдыха, сон). Здоровое питание как фактор полноценного развития ребенка. Продукты и их энергетическая ценность.

**1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Обучение правилам безопасного поведения на занятиях и участия в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Причины травм и их профилактика.

**1.3. Строение организма человека**

Характеристика систем органов человека и их функции Краткие сведения о строении организма. Характеристика систем органов человека и их функций. Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

**1.4. Гигиенические знания и навыки**

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

**1.5. Влияние физических упражнений на организм обучающихся**

Физиологические основы занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ, профилактику заболеваний.

**1.7. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Характеристика мест занятий для их проведения. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий и уход за ними. Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

**2. Практическая подготовка**

**2.1. Оздоровительная аэробика**

Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

**2.1.1. Базовая аэробика.** Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».

**2.1.2. Аэробика в стиле фанк** включает в себя базовые движения: разнообразные волны, движения бедрами, плечами, тазом и верхней частью корпуса.

**2.1.3. Аэробика в стиле латино**. Основной акцент - на тряски, движения бедрами и грудью.

**2.1.4. Сказочная аэробика** включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

**2.2. Танцевальная азбука**

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

**2.2.1. Позиции в классическом танце. Пордебра.** Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.

**2.2.2. Полька** отработка движений.

**2.2.3. Народный танец**. Элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.

**2.2.4. Танцы разных народов**. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

**2.3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика**

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

**2.3.1. Упражнения с гимнастической палкой в парах**. Комплекс упражнений.

**2.3.2. Упражнения с мячом в парах.** Комплекс упражнений.

**2.3.3. Упражнения с обручем.** Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч.

**2.3.4. Комплекс упражнений на фитболе**. Эстафеты с фитболом.

**2.3.5. Комплекс упражнений со скакалкой**. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).

**2.4. Игры**

Чему учимся, играя? Дружба и игра.

**2.4.1. Игры на развитие сенсорной чувствительности:** «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

**2.4.2. Имитационные игры**: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем».

**Итоговое занятие**

Открытый показ выполнения композиций для родителей и педагогов.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения содержания образовательной программы у обучающихся будет:

сформирована правильная осанка;

развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих ОПИ

сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

сформирован интерес к собственным достижениям;

сформирована мотивация здорового образа жизни.

**Методы организации учащихся на занятиях**

Организованная деятельность объединения по интересам «Детский фитнес» проводится в спортивном (хореографическом) зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Педагог ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнениядля формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности со-действуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится20—25минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях **фитбол-гимнастики, а также танцевальной аэробике** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

* March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
* Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
* Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
* Lunge — выпад вперед, в сторону.
* Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
* Jack (jampingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
* V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ** **–** **аэробике**:

* *Marсh* (*марш*)–ходьба на месте.
* *Step* (*степ*)–шаг.
* *Basic step (бэсик степ).* Шаг ногой вперед-назад.И.П.стоя на полу ногивместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
* *Step touh* (*степ тач*)–приставной шаг в сторону.И.П.стоя на полу ногивместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
* *V-step* (*ви-степ*)–шаг на степ ноги врозь,назад ноги вместе.На4счета.И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
* *Toe touch* (*тоу тач*)–касание носком пола или степа.На каждый счет.
* *Mambo* (*мамбо*)–шаги на месте с переступанием вперед,назад.И.П.стояна полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
* *Open step* (оупэн степ) –открытый шаг.И.П.ноги шире бедер.1-выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
* *Leg curl* (*лэг керл*)– «захлест»голени назад. 1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол.4 - правую приставить.
* *Knee up* (*ни ап*)– «подъем колена вверх». 1-шаг правой ногой на степ,2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
* *Kick side ( мах ногой в сторону ,вперед, назад).* 1-шаг левой ногой на степ,2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол.4 - левую приставить.

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

**Упражнения общеразвивающего воздействия:**

а) игровой стретчинг;

б) суставная гимнастика;

в) дыхательные упражнения;

г) приемы массажа и самомассажа;

д) упражнения на расслабление.

**Упражнения специального воздействия:**

а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах);

б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;

в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитбол- мячами);

г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на степах); д) базовые элементы танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков)

Подвижные игры и эстафеты.

**Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : по состоянию на 1 сент. 2022 г. – Минск : Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, 2012. – 512 с.

2. «О правилах проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 11.12.2020, № 301 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 319) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238828>. – Дата доступа: 15.08.2024.

3. «О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20.10.2023, №325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p>. – Дата доступа: 15.08.2024.

4. «Об определении порядка утверждения программ объединений по интересам с повышенным уровнем изучения образовательной области, темы, учебного предмета или учебной дисциплины» [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования Республики Беларусь, 23.10.2017, № 641 // Информационно-правовая система нормативка.by. – Режим доступа: <https://normativka.by/lib/document/67829>. – Дата доступа: 10.08.2024.

5. «Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися» [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 03.08.2022, № 227 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf>. – Дата доступа: 08.08.2024.

6. Гимнастика и современный фитнес - 2017, всерос. науч. интернет-конф. (2017; Москва). Всероссийская научная интернет-конференция "Гимнастика и современный фитнес - 2017", 1 - 12 дек. 2017 г. [Электронный ресурс] : материалы / под ред. М.Ю. Ростовцевой ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2018.

7. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате [Электронный ресурс] : приказ Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь, 25.06.2014, № 159 (в ред. приказа Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 08.09.2016 № 206) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://vak.gov.by/bibliographicDescription>. – Дата доступа: 19.08.2024.

8. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 25.07.2011, № 149 (в ред. постановления Министерства образования Республики Беларусь от 19.09.2022 № 318) // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0>. – Дата доступа: 02.08.2024.

9. Проектная работа «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся». 2009. URL: <https://gigabaza.ru/doc/100508.html>

10. Современные инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ, 2018. URL: <http://5.kropds.ru/metodicheskaya-kopilka/konsultacii-dlya-vospitatelej/3262.html>, Юрьева И.А.

11. «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования» [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 07.08.2019, № 525 (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570, от 15.11.2022 № 780) // Министерство образования Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy>. – Дата доступа: 15.08.2024.

***Литература для педагога***

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
4. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
5. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
6. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.