Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»

**Составитель**- Казанцева Наталья Ивановна, педагог дополнительного образования

**Направленность программы-** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности, имеет вводно-ознакомительный уровень освоения, реализуется с 2018 года.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26) (актуальны только для программ, рассчитанных на дошкольников);

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

7.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

**Актуальность программы-** с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к 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

Представленная программа позволит применить нетрадиционные подходы к использованию разнообразных форм работы с детьми, а так же повысить интерес ребенка к сохранению здоровья, вовлечь его в игры. В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Сейчас, как никогда внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, поэтому новизна программы заключается в том, чтобы всесторонне способствовать творческому началу детей, развивать их фантазию и инициативу. Программа дает возможность осуществлять развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движениях ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

С этой целью была разработана, для детей дошкольного возраста, программа по детскому фитнесу, учебный план, блочное планирование:

1 блок – фитбол-гимнастика ( 1,3 недели)

2 блок - степ- аэробика ( 2,4 недели)

Оздоровительная гимнастика, упражнения дыхательной, пальчиковой гимнастики, точечный массаж ( включаются как часть занятия).

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности, физкультурно-оздоровительной работы учреждении, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка.

  Работа по данной программе не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в работе помочь детям проявить свои собственные потенциальные возможности.

**Адресат программы**- для обучения по программе «Детский фитнес» принимаются дети в возрасте от 3 до 8 лет, желающие заниматься физической культурой. Программа ориентирована на детей, в том числе не обладающих базовыми знаниями по направлению программы, но мотивированных и заинтересованных на изучение данной предметной области. В результате освоения данной программы дошкольник должен быть:

1.энергичен, все время хочет двигаться, спит меньше обычного;

2.проявляет большой интерес к движениям, требующим тонкой и точной моторики;

3.обладает широким диапазоном движений (от медленного к быстрому, от плавного к резкому)

4.прекрасно удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений;

5.отлично управляет телом при маневрировании;

6.Обладает хорошей, для своего возраст, физической силой, гибкостью, выносливастью, имеет хороший уровнь развития основных двигательных навыков;

7.Смел, не боится синяков и шишек, любит спортивные и подвижные игры и с удовольствием в них играет;

8.Практически никогда всерьез не устает, если занят любимым делом.

Состав группы постоянный, набор свободный.

**Срок реализации**- программа рассчитана на год. Группа №1-1 год обучения- 144 часа. Группа №2 – 1 год обучения -144 часа. Учебный год- 9 месяцев, начало учебного года с 1 сентября, окончание учебного года 25 мая.

**Объем программы-** общее количество часов на весь период обучения составляет: 1-я группа -144 учебных часа; 2-я группа – 144 учебных часа.

**Режим занятий-** занятия в группе №1 проходят 2 раз в неделю по 1 часу для каждой подгруппы.Длительность занятий составляет: в подгруппе 3-5 лет группе -30 минут, в подгруппе 6-7 лет до 45 минут, по 1 часу– вторник, по 1 часу – четверг.

В группе №2 - 2 раза в неделю по 2 часа: понедельник и среда.

Длительность занятий дошкольных групп определена в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41

**Форма обучения**- очная.

**Виды и форма занятий-** групповая, индивидуальная.

**Структура занятия**- каждое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную часть:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Время | Содержание составных частей занятия | Повторяемость |
| 1.Вводная | 5-7 минут | Различные виды ходьбы и бега, игровые упражнения с предметами или без них. | 1 месяц( 8 занятий) |
| 2.Основная | 18-19 мин. | 1. Комплекс упражнений с предметами и без предметов. | 1 месяц (8 занятий) |
|  |  | 1.Упражнение на развитие движений с фитболом или степ - платформе.  2.Подвижная игра с использованием фитбола или степ - платформы.  3.Танец-игра с фитболами или на степ -платформе. | 1неделя (2 занятия)  1неделя (2 занятия)  3 неделя(2 занятия)  4 неделя ( 2 занятия) |
| 3.Заключи- тельная часть | 3-4 минуты | Игра спокойного характера с использованием фитбола или степ - платформы. | Каждое занятие |

**Цель и задачи программы**

**Цель-** гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, поддержка, развитие интереса к физической культуре и подготовки к школе с использованием нетрадиционных подходов, форм и методик с детьми дошкольного возраста.

**Задачи программы-**

*Обучающие:*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.
2. Обеспечение детей знаниями о влиянии занятий спортом на организм, понятиями здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма.
3. Формирование навыков выразительности, пластики, гибкости, быстроты, силы, координации движения, развитие речи детей.

*Воспитательные:*

1.Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием различных снарядов и предметов.

2.Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

3.Способствование развитию самоконтроля и самооценки.

*Развивающие:*

1.Развитие самоконтроля .

2.Развитие физических качеств: правильной осанки, функции равновесия, вестибюлярной устойчивости, мелкой моторики рук, совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

3.Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.

4.Развитие культуры движений и телесной рефлексии, личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

**Учебный план группа №1 144 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | | Формы  аттестации/контроля |
| 3-5 лет | | | 6-7 лет | | |
| Всего | Теор | практика | Всего всего | теория | Практика |
|  | Вводная тема.Диагностика | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |
| 2. | Фитбол-гимнастика | 34 | 5 | 29 | 7234 | 5 5 |  | Показательные выступления,праздники |
| 3. | Степ-аэробика | 34 | 5 | 29 | 34 |  |  | Показательные выступления,праздники |
|  | Заключительное занятие, диагностика | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |
| 5. | Общеразвивающие упражнеия | Включаются в занятие как часть | | | Включаются в занятие как часть | | |  |
| 6. | Гимнстики: дыхательная,пальчиковая | Включаются в занятие как часть | | | Включаются в занятие как часть | | |  |
|  | Всего | 72 | 12 | 60 | 72 | 12 | 60 |  |
|  | Всего | 144 24 120 | | | | | | |

**Учебный план группа №2  144 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | практика |
| 1. | Вводная часть, дикагностика | 2 | 1 | 1 | Наблюдение,диагностика |
| 2. | Фитбол-гимнастика | 70 | 5 | 65 | Наблюдения тестирование , выступления |
| 3. | Степ-аэробика | 70 | 5 | 65 | Наблюдения, тестирование,выступления |
| 4. | Заключительное занятие диагностика | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 5. | Общеразвивающие упражнения | Включается как часть занятия | | |  |
| 6. | Дыхательная гимнастика,пальчиковая гимнастика | включается как часть занятия | | |  |
| 7. | Всего | 144 | 12 | 132 |  |

**11 раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**

**1.Календарный учебный график ( степ-аэробика)**

**группа№1 подгруппа с 3-5 лет,6-7 лет. 72 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | Октябрь |  | Вторник четверг | групповая | 1  1 | Вводноезанятие,диагностика | Физкультурный зал | Наблюдение,диагностика |
| 2. | Октябрь-  ноябрь |  | Вторник  Четверг | групповая | 8  8 | комплекс №1 | Зал | Наблюдение |
| 3. | Декабрь-январь |  | Вторник-  Четверг | групповая | 8  8 | комплекс№2 | Зал | Наблюдение,диагностика выступление |
| 4. | Февраль-март |  | Вторник  Четверг | групповая | 8  8 | комплекс №3 | Зал | Наблюдение |
| 5. | Апрель-май |  | Вторник  Четверг | групповая | 8  8 | комплекс№4 | Зал | Наблюдение |
| 6. | Май |  | Вторник четверг | групповая | 1  1 | заключительное занятие | Зал | Выступление |
|  | Всего |  |  |  | 72 |  |  |  |

**Календарный учебный график ( фитбол-гимнастика) группа№1, подгруппа с 3-5,лет, 6-7 лет. 72 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия  Кол-во часов | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | Октябрь |  | Вторник  Четверг | групповая | 1  1 | Вводное занятие, диагностика | Зал | Наблюдение  Диагностика |
| 2. | Октябрь |  | Вторник  Четверг | групповая | 4  4 | Комплек №1 | Зал | Наблюдение |
| 3. | Ноябрь |  | Вторник  Ченверг | групповая | 4  4 | Комплекс№2 | Зал | Наблюдение |
| 4. | Декабрь |  | Вторник  четверг | групповая | 4  4 | Комплекс№3 | Зал | Наблюдение дианостика выступление |
| 5. | Январь |  | Вторник  четверг | групповая | 4  4 | Комплекс№4 | Зал | Наблюдение |
| 6. | февраль |  | Вторник  четверг | групповая | 4  4 | Комплекс№5 | Зал | Наблюдение |
| 7. | март |  | Вторник  четверг | групповая | 4  4 | Комплекс№6 | Зал | Наблюдение |
| 8. | апрель |  | Вторник  четврг | групповая | 4  4 | Комплекс№7 | Зал | Наблюдение |
| 9. | Май |  | Вторник четверг | групповая | 2  2 | Заключительное занятие диагностика | Зал | Наблюдение.диагностика выступление |

**1.Календарный учебный график ( степ-аэробика, фитбол-гимнастика) группа№2 144 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | Октябрь |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитбол  8-степ | комплекс №1  комплекс №1 | зал | Наблюдение диагностика |
| 2. | Ноябрь |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитбол  8 степ | комплекс №2  комплекс №1 | зал | Наблюдение |
| 3. | Декабрь- |  | Понеделник  Среда | групповая | 8-фитбол  8-степ | комплекс №3  комплекс №2 | зал | Наблюдение диагностика |
| 4. | Январь |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитнес  8-степ | комплекс №4  комплекс №2 | зал | Наблюдение |
| 5. | Февраль- |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитнес  8-степ | комплекс №5  комплекс №3 | зал | Наблюдение |
| 6. | Март |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитнес  8-степ | комплекс №6  комплекс №3 | зал | Наблюдение |
| 7. | Апрель- |  | Понедельник  Среда | групповая | 8-фитнес  8-степ | комплекс№7  комплекс №4 | зал | Наблюдение |
| 8. | Май |  | Понедельник среда | групповая | 8фитнес  8-степ | комплекс №8  комплекс №4 | зал | Наблюдение диагностика выступление |
| 9. | Октябрь  Май |  |  |  | 2  2  132+12 резерв | Вводное занятие  Заключительное занятие |  |  |