



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НА 9-ОЙ ЛИНИИ»
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 3

от « 30 » мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №74 от 16.06.2025 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»

_____ И.В.Петерсон

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи)**

«ФИТНЕСЯТА»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Разработчик:

Подсеваткина Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Видеть красивого, умного и здорового ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы и мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать и писать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника, название которому – движение.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. Особенно эффективны занятия не только для профилактики нарушений осанки, низкой двигательной активности, сочетающие в себе различные направления (ЛФК, ОРУ, аэробика и др.), но и совершенствование речи, овладение коммуникативными навыками, совершенствование двигательных функций и умение ориентироваться в окружающем мире, что не только помогает решать оздоровительные, образовательные (познавательные), воспитательные и коррекционные задачи, но и является профилактикой речевых нарушений.

В программе по детскому фитнесу «Фитнесята» сочетаются различные направления занятий, которые позволят детям в интеграции осваивать образовательные области: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, дыхательная гимнастика и развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение их функциональных возможностей. Существенной стороной занятий фитнесом является повышение у детей их эмоционального тонуса. Во время занятий у них улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Данная программа является **актуальной**, так как направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, позволяет корректировать недостатки его физического развития, способствует повышению двигательной и мышечной деятельности. Темы программы направлены на профилактику различных заболеваний, а разработанные комплексы упражнений увеличивают двигательную активность детей, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, а преодоление нарушений звукопроизношения в дошкольном возрасте имеет огромное значение в последующей жизни ребёнка.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения **общекультурный**.

Программа дополняет и расширяет возможность детей заниматься физической культурой помимо основной программы детского сада. В процессе занятий при выполнении комплексных, специально разработанных упражнений ребёнок естественным образом включается в различные виды двигательной деятельности, что будет способствовать его физическому совершенствованию и повышению эмоционального состояния, а создание артикуляционной базы обеспечит успешное овладение навыками нормативного произношения.

Адресат программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «Фитнесята» адресована детям от 4 до 8 лет. Программа рассчитана на детей с

ограниченными возможностями здоровья (с общим недоразвитием речи и тяжелыми нарушениями речи). Статус ОВЗ устанавливается территориальной психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК). Документы находятся в образовательном учреждении, с которым ДДТ «На 9-ой линии» заключает договор. Программа не требует дополнительной подготовки для обучающихся. Данная программа создает условия не только для обучения детей детскому фитнесу, но и для развития познавательных способностей детей, общих учебных умений и навыков, которые особенно необходимо развивать у обучающихся с общим недоразвитием речи.

Объем и срок освоения

Срок освоения программы 1 год, объем 144 часа или 72 часа. Занятия в студии проходят 2 раза в неделю по 2 часа или для детей с ослабленным здоровьем 1 раз в неделю по 2 часа.

Целью программы укрепление здоровья детей, их физического и эмоционального развития, а также профилактики и коррекции нарушений речи через специально организованные игровые упражнения посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки,
- развивать пространственные представления;
- развивать координацию, переключаемость движений;
- знакомить с метроритмикой;
- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря;
- обучить правильному дыханию;
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

Развивающие:

- развивать речевое дыхание,
- развивать артикуляционный аппарат,
- развивать фонематическое восприятие;
- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память.
- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

Воспитательные:

- воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую выразительность;
- формировать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом,
- совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма;

- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив:

В группы принимаются все желающие по заявлению родителей, без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 10 человек

Формы организации занятий: в образовательном процессе используется групповая форма работы. Основой всех форм и методов обучения в детском речевом фитнесе является избираемый педагогом способ регулирования двигательной и речевой нагрузки, ее сочетание с отдыхом и другими видами занятий в коррекционно-воспитательном процессе. Двигательная нагрузка выражается в количестве и насыщенности заданий, интенсивное выполнение которых положительно действует на физическое и эмоциональное состояние детей.

В коррекционном процессе на занятиях используются наглядные, словесные и практические методы.

Формы проведения занятий.

Занятия проходят, как в традиционной форме, так и в форме игры, соревнований, праздника.

Материально-техническое оснащение

Для эффективного проведения занятий необходим спортивный зал, вмещающий в себя 10-15 человек.

Необходимое оборудование для занятий:

- коврики (12шт.)
- степ-платформы (12шт.)
- фитбольные мячи (12 шт.)
- обручи (разного диаметра) (30 шт.)
- гимнастические палки (12 шт.)
- мячи (12 шт.)
- музыкальный центр
- проектор и экран

Учебный план на 144 часа

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, и правила поведения в спортивном зале.	2	1	1	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Контрольные упражнения
3.	Самомассаж с использованием Су-Джока	12	2	10	Контрольные упражнения
4.	Стретчинг	14	2	12	Контрольные упражнения
5.	Фитбол - гимнастика	16	2	14	Контрольные упражнения
6.	Степ-аэробика	22	2	20	Контрольные упражнения
7.	Речедвигательные упражнения и игры	14	2	12	Контрольные упражнения
8.	Подвижные игры	20	2	18	Контрольные упражнения
9.	Работа со спортивным инвентарём	14	2	12	Контрольные упражнения
10.	Релаксация	4	1	3	Контрольные упражнения
11.	Дыхательная гимнастика	8	1	7	Контрольные упражнения
12.	Входная, промежуточная, итоговая диагностика	6		6	Тест
	ИТОГО	144	19	125	

Учебный план на 72 часа

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, и правила поведения в спортивном зале.	2	1	1	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	16	2	14	Контрольные упражнения
3.	Самомассаж с использованием Су-Джока	14	2	12	Контрольные упражнения
4.	Речедвигательные упражнения и игры	14	2	12	Контрольные упражнения
5.	Подвижные игры	12	2	10	Соревнования
6.	Релаксация	4	1	3	Контрольные упражнения
7.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Контрольные упражнения
8.	Входная, промежуточная, итоговая диагностика	6		6	Тест
	ИТОГО	72	11	61	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 74 от 16.06.2025 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»
_____ И.В.Петерсон

**Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Фитнесята» на 2025/2026 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год Гр.1, Гр.2, Гр.3	01.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год, гр.4	04.09.2025	22.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ФИТНЕСЯТА»

1 год обучения

Разработчик: **Подсеваткина Юлия Николаевна,**
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- формировать двигательные умения и навыки,
- развивать пространственные представления;
- развивать координацию, переключаемость движений;
- знакомить с метроритмикой;
- дать основные знания о правильном использовании спортивного инвентаря;
- обучить правильному дыханию;
- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

Развивающие:

- развивать речевое дыхание,
- развивать артикуляционный аппарат,
- развивать фонематическое восприятие;
- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память.
- развивать двигательные способности (гибкость, сила, выносливость, ловкость и др.);
- формировать правильную осанку;
- улучшать эмоциональное состояние: снятие эмоционального напряжения;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- формировать начальные навыки танцевального творчества.

Воспитательные:

- воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую выразительность;
- формировать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом,
- совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества в студии;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Планируемые результаты

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики;

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

Практика: Тренинг по освоению правил техники безопасности.

Форма контроля: опрос

2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

Теория:

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

Практика:

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);
- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.

Форма контроля: контрольные упражнения.

3. Самомассаж с использованием Су-Джок

Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения, развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка.

Применяются Су - Джок - массажеры в виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими колечками.

Теория:

Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

Практика:

Артикуляционные сказки;
Пальчиковые игры-самомассажи:

Пальчиковая игра «Ёжик-мячик»;
Пальчиковая игра «Рыбки»;
Пальчиковая игра «Медвежата-школьники»;
Пальчиковая игра «Черепашка»;
Пальчиковая игра «Колбочий шарик»;
Пальчиковая игра «Ловкие пальчики»;
Пальчиковая игра «Пинцет»;
Пальчиковая игра «Пальчики-лошадки»;
Пальчиковая игра «Прогулка мячика» и др.

Форма контроля: контрольные упражнения.

4. Стретчинг

Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно- связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Выполняются с соблюдением техники безопасности - только после того, как организм хорошо разогрет.

Теория:

- понятие стретчинга (гимнастика на растяжение);
- знакомство с правилами при занятиях стретчингом;
- знакомство с комплексом упражнений на растягивание.

Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений направленных на повышение эластичности и тонуса мышц;
- выполнение упражнений направленных на увеличение диапазона движений в суставах;
- выполнение упражнений на улучшение координации движений;
- выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок.

Форма контроля: контрольные упражнения.

5. Фитбол - гимнастика

Гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, подобранных специально под рост детей. Упражнения выполняются из различных исходных положений, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, мячи при этом остаются неподвижными. Большой лечебный и профилактический эффект обусловлен вибрационным воздействием на организм. Упражнения рассчитаны почти на все группы мышц.

Теория:

- знакомство с понятием «фитбол-гимнастика»;
- рассказ о гимнастических мячах (фитболах);
- рассказ о различных лечебных оздоровительных программах по фитболу;
- знакомство с контрастной музыкой: быстрая – медленная, весёлая – грустная;
- рассказ о связи мелодии и движения;
- знакомство с движениями в темпе (быстро, медленно, умеренно)

Практика:

- выполнение упражнений из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса;
- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и таза;

- выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц ног и свода стопы;
- выполнение упражнений, направленных на увеличение гибкости и подвижности суставов;
- выполнение упражнений, направленных на развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- выполнение упражнений, направленных на формирование осанки;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и координации движений;
- выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности и музыкальности;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление и релаксацию;
- разучивание базовых (основных) шагов аэробики.

Форма контроля: контрольные упражнения.

6. Степ-аэробика

Специальные комплексы ритмических упражнений выполняются на степ- платформах. Идёт обучение навыкам движения с учетом смены ритмов, координации движений рук и ног, выполняются различные подскоки, пружинящие прыжки, различные приставные шаги, разучивается несколько упражнений и затем объединяются в одну музыкально-ритмическую связку.

Теория:

- понятие о степ-аэробике;
- степ-платформа и занятиях на ней;
- влияние степ-аэробики на профилактику и лечение различных заболеваний;
- рассказ о темпе.

Практика:

- разучивание базовых шагов;
- выполнение упражнений, направленных на разогрев всего тела, подготавливая их к дальнейшей нагрузке;
- выполнение упражнений на укрепление икр и бёдер;
- выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений;
- выполнение упражнений на растяжку мышц бедра;
- выполнение музыкально-пространственных упражнений (маршировка, шаг на месте, вокруг себя, влево – вправо).

Форма контроля: контрольные упражнения.

7. Речедвигательные упражнения и игры

Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно-регулирующих функций речи и движения. Они развивают дыхательную систему, все виды моторики, устанавливают ассоциации между выразительными движениями и персонажами сказок, стихов, драматизации.

Теория:

- Объяснение упражнений и игр;
- Разучивание стихов.

Практика:

- Игровой массаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательно-артикуляторный тренинг;
- Упражнения на развитие мелкой моторики и координации движений рук и пальцев с речью;

- Упражнения на развитие просодических компонентов речи: ритмичности, мелодики, интонационной выразительности.

Форма контроля: контрольные упражнения.

8. Подвижные игры

Теория: Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

Практика:

Перечень подвижных игр:

- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.
- Игры на меткость. Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Форма контроля: соревнования.

9. Работа со спортивным инвентарём.

Выполняются упражнения с использованием различных тренажёров и определённых дополнительных предметов: гантели, гимнастические палки, эспандеры, скакалки, обручи.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности работы со спортивным инвентарём (гантели, эспандеры, обручи, гимнастические палки);
- рассказ о спортивных снарядах и технологии выполнения упражнений с ними;

Практика:

Выполнение упражнений на тренировку мышц ног, ягодиц, бицепса, спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

Форма контроля: контрольные упражнения.

10. Релаксация

На занятиях, после основной части, детям необходимо расслабиться. К проведению этой части урока подбирается музыкальное сопровождение соответственно характеру выполняемых упражнений в медленном темпе, тихом и умеренном звучании. Можно использовать записи естественных звуков природы (шум моря, ручья, пение птиц и т.п.)

Теория:

- рассказ об эффективности релаксационной техники;
- рассказ о 16 группах мышц, которые необходимо тренировать (напрягать, а затем расслаблять) последовательно;

Практика:

- выполнение упражнений под медленную, успокаивающую музыку;
- выполнение упражнений на гимнастических ковриках;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки.

Форма контроля: контрольные упражнения.

11. Дыхательная гимнастика

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

Теория:

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);
- рассказ о том, как правильно дышать.

Практика:

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Форма контроля: контрольные упражнения.

12. Входная, промежуточная, итоговая диагностика

Входная диагностика проводится в начале обучения. Ее цель – определение стартовых физических возможностей детей.

Промежуточная диагностика выявляет достигнутый на данном этапе уровень освоения программы, соответствие обученности детей прогнозируемому уровню.

Итоговая диагностика проводится в конце года и определяет качество усвоения детьми образовательной программы, реальную результативность их обученности.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

Форма контроля: тест.

**Календарно-тематический план
Группа №1, 2, 3 2025/2026 учебный год**

Понедельник, четверг

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно- тематически м планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения		Количество часов			Формы подведения итогов
			занятия по		Теория	Практика	Всего	
			плану/ фактическая					
			по плану	фактич еская				
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спорт.зале	01.09		1	1	2	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	04.09		2	-	2	Самостоятельная работа
3.		Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	08.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
4.		Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	11.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
5.		Выполнение комплексных упражнений на растягивание	15.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
6.		Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	18.09		-	2	2

7.	Фитбол- гимнастика	Знакомство с понятием «фитбол-гимнастика», рассказ о гимнастических мячах	22.09		2	-	2	Анализ выполнения задания на точность
8.		Выполнение упражнений на фитболах из разных исходных положений	25.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
9.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на равновесие и вестибулярный аппарат	29.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
10.		Разучивание базовых шагов фитбол-гимнастики	02.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
11.		Разучивание базовых связок	06.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
12.	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	09.10		2	-	2	Самостоятельная работа
13.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	13.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
14.		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и тонуса мышц	16.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
15.		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	20.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность

16.	Степ- аэробика	Знакомство с направлением «степ-аэробика», рассказ о степ-платформе и занятиях на ней	23.10		2	-	2	Самостоятельная работа
17.		Разучивание базовых шагов	27.10		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
18.		Выполнение упражнений направленных на разогрев всего тела	30.10		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
19.		Выполнение упражнений направленных на укрепление икр и бёдер	03.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
20.		Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений	06.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
21.	Самомассаж с использованием Су-Джока	Демонстрация Су-Джоков	10.11		2	0	2	Опрос
22.		Пальчиковые игры-самомассажи	13.11		-	2	2	Контрольное задание
23.		Пальчиковые игры-самомассажи	17.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
24.		Пальчиковые игры-самомассажи	20.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
25.		Пальчиковые игры-самомассажи	24.11		-	2	2	Контрольное задание

26.	Подвижные игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры)	27.11		2	-	2	Беседа
27.		Игры на реакцию	01.12		-	2	2	Самоанализ
28.		Спортивные игры	04.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест
29.		Игры с мячом	08.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест
30.		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	11.12		-	2	2	Самоанализ
31.		Игры сцеплялки	15.12		-	2	2	Анализ игр
32.	Работа со спортивным инвентарём	Рассказ о спортивных снарядах и выполнение упражнений с ними	18.12		2	-	2	Опрос
33.	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	22.12		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу
34.	Работа со спортивным инвентарём	Выполнение комплекса упражнений с эспандером	25.12		-	2	2	Контрольное задание
35.		Выполнение комплекса упражнений с гантелями	29.12		-	2	2	Контрольное задание
36.		Выполнение комплекса упражнений с обручами. Инструктаж по ТБ, ПДД.	12.01		-	2	2	Контрольное задание
37.		Выполнение комплекса упражнений с скакалкой	15.01		-	2	2	Контрольное задание

38.	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	19.01		1	1	2	Опрос
39.	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	22.01		1	1	2	Наблюдение, беседа
40.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	26.01		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность
41.		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	29.01		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
42.		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	02.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
43.	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	05.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
44.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	09.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
45.		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	12.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

46.	Речедвигательные упражнения и игры	Упражнения на все виды моторики	16.02		2	0	2	Проверка на заучивание комплекса
47.		Упражнения на развитие координационно-регулирующих функций речи и движения	19.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
48.		Дыхательно-артикуляторный тренинг	26.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
49.		Разучивание танцевально-ритмической композиции	02.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
50.		Упражнения на развитие просодических компонентов речи	05.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
51.		Речевые игры	12.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
52.		Дыхательно-артикуляторный тренинг	16.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
53.		Эмоционально-волевой тренинг	19.03			2	2	
54.		Игрогимнастика	23.03			2	2	
55.	Степ-аэробика	Выполнение комплекса упражнений на растяжку	26.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса

56.		Выполнение комплекса музыкально-пространственных упражнений	30.03		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
57.		Повторение базовых шагов степ-аэробики и разучивание простых связок между ними	02.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
58.		Разучивание комплекса спортивно-музыкальных связок степ-аэробики	06.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
59.		Разучивание спортивных элементов и связок на степ- платформе для показательного выступления	09.04		-	2	2	Открытое занятие
60.		Репетиция спортивного танца	13.04		-	2	2	Выступление на сцене
61.	Дыхательная гимнастика	Диафрагмальное дыхание	16.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
62.		Игровые дыхательные упражнения	20.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
63.	Работа со спортивным инвентарем	Выполнение упражнений на тренировку мышц ног и ягодиц	23.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
64.	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	27.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

65.	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	30.04		-	2	2	Наблюдение
66.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	04.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
67.	Самомассаж использованием Джока	Су-Пальчиковые игры-самомассажи	07.05			2	2	
68.	Подвижные игры	Игры на меткость	11.05		-	2	2	Определение мест
69.		Игры народов мира	14.05		-	2	2	Самоанализ
70.		Спортивные игры с мячом	18.05		-	2	2	Распределение мест
71.		Игры на природе	21.05		-	2	2	Самоанализ
72.	Итоговая диагностика	Определение качества усвоения детьми образовательной программы	25.05		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу
		ИТОГО:			19	125	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ФИТНЕСЯТА»
1 год обучения**

**Разработчик: Подсеваткина Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования**

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.

Практика: Тренинг по освоению правил техники безопасности. Просмотр журналов и демонстрация видеоматериалов по спортивной аэробике. Знакомство с гимнастическим залом (работа со спортивным инвентарем).

Форма контроля: опрос.

2. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей. ОРУ отличаются разнообразием исходных положений, силой и амплитудой выполняемых движений, повторяющихся несколько раз или объединяющихся в серию (комплекс упражнений).

Теория:

- рассказ о значимости ОРУ;
- знакомство с понятием «исходное положение»;
- объяснение понятия «правильная осанка»;
- объяснение основных терминов (стойки, упоры, приседы, седы, выпады, наклоны, положения рук);
- рассказ о разделении ОРУ на разные мышечные группы (по анатомическому признаку);
- рассказ о разнонаправленном воздействии ОРУ (сила, растягивание, расслабление);
- объяснение понятия «характер движений» (плавно-резко, напряженно-расслабленно).

Практика:

- выполнение упражнений для мелких и крупных суставов (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник);
- выполнение упражнений для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты, вращения);
- выполнения комплексных упражнений в положениях сидя и лёжа с включением в работу мышц живота, мышц спины;
- выполнение упражнений на растягивание.

Форма контроля: контрольные упражнения.

3. Самомассаж с использованием Су-Джок

Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения, развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка.

Применяются Су - Джок - массажеры в виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими колечками.

Теория:

Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

Практика:

Артикуляционные сказки;

Пальчиковые игры-самомассажи:
Пальчиковая игра «Ёжик-мячик»;
Пальчиковая игра «Рыбки»;
Пальчиковая игра «Медвежата-школьники»;
Пальчиковая игра «Черепаша»;
Пальчиковая игра «Колочий шарик»;
Пальчиковая игра «Ловкие пальчики»;
Пальчиковая игра «Пинцет»;
Пальчиковая игра «Пальчики-лошадки»;
Пальчиковая игра «Прогулка мячика» и др.

Форма контроля: контрольные упражнения.

4. Речедвигательные упражнения и игры

Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно-регулирующих функций речи и движения. Они развивают дыхательную систему, все виды моторики, устанавливают ассоциации между выразительными движениями и персонажами сказок, стихов, драматизации.

Теория:

- Объяснение упражнений и игр;
- Разучивание стихов.

Практика:

- Игровой массаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательно-артикуляторный тренинг;
- Упражнения на развитие мелкой моторики и координации движений рук и пальцев с речью;
- Упражнения на развитие просодических компонентов речи: ритмичности, мелодики, интонационной выразительности.

Форма контроля: контрольные упражнения.

5. Подвижные игры

Теория: Игры проводятся на занятиях в конце основной части. При этом используются как новые игры, так и хорошо знакомые детям. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Индивидуальные подвижные игры вырабатывают у детей также упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Кроме того, что подвижные игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм ребенка, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию.

Практика:

- Перечень подвижных игр:

- Игры - сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисквые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр.
- Игры на меткость. Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Форма контроля: соревнования.

6.Релаксация

На занятиях, после основной части, детям необходимо расслабиться. К проведению этой части урока подбирается музыкальное сопровождение соответственно характеру выполняемых упражнений в медленном темпе, тихом и умеренном звучании. Можно использовать записи естественных звуков природы (шум моря, ручья, пение птиц и т.п.)

Теория:

- рассказ об эффективности релаксационной техники;
- рассказ о 16 группах мышц, которые необходимо тренировать (напрягать , а затем расслаблять) последовательно;

Практика:

- выполнение упражнений под медленную, успокаивающую музыку;
- выполнение упражнений на гимнастических ковриках;
- выполнение упражнений, направленных на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки.

Форма контроля: контрольные упражнения.

7.Дыхательная гимнастика

Проводятся специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Дети учатся дышать правильно, экономично, целесообразно.

Теория:

- рассказ о трёх типах дыхания (верхнее - грудное, грудное, брюшное);
- рассказ о том, как правильно дышать.

Практика:

- выполнение упражнений для освоения разных типов дыхания;
- выполнение упражнений, в которых одна часть неоднократно повторяется на выдохе;
- выполнение динамических дыхательных упражнений;
- выполнение упражнений, направленных на обучение смешанному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на обучение диафрагмальному дыханию;
- выполнение упражнений, направленных на постепенное увеличение счёта на выдохе и вдохе.

Форма контроля: контрольные упражнения.

8.Входная, промежуточная, итоговая диагностика

Входная диагностика проводится в начале обучения. Ее цель – определение стартовых физических возможностей детей.

Промежуточная диагностика выявляет достигнутый на данном этапе уровень освоения программы, соответствие обученности детей прогнозируемому уровню.

Итоговая диагностика проводится в конце года и определяет качество усвоения детьми образовательной программы, реальную результативность их обученности.

Диагностику педагог проводит в соответствии основными нормативами с помощью контрольных тестов и методом наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности. В процессе занятий педагог осуществляет текущий учет, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала занимающимися. Достигнутые результаты можно проверить контрольными занятиями, зачетом. Результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

Форма контроля: тест.

**Календарно-тематический план
Группа №4 2024/2025 учебный год**

Пятница

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	05.09.		1	1	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	12.09		2	-	2	Самостоятельная работа
3	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	19.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
4	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	26.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
5	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений на растягивание	03.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
6	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	10.10		-	2	2	Зачёт

7	Самомассаж с использованием Су-Джока	Демонстрация Су-Джоков	17.10		2	-	2	Самостоятельная работа
8		Пальчиковые игры-самомассажи	24.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
9		Пальчиковые игры-самомассажи	31.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
10		Пальчиковые игры-самомассажи	07.11		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
11	Речедвигательные упражнения и игры	Упражнения на все виды моторики	14.11		2	-	2	Опрос
12		Упражнения на развитие координационно-регулирующих функций речи и движения	21.11		-	2	2	Контрольное задание
13		Дыхательно-артикуляторный тренинг	28.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
14		Разучивание танцевально-ритмической композиции	05.12		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
15		Упражнения на развитие просодических компонентов речи	12.12		-	2	2	Контрольное задание
16	Подвижные игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры)	19.12		2	-	2	Беседа
17		Игры на реакцию	26.12		-	2	2	Самоанализ

18		Спортивные игры Инструктаж по ТБ	09.01		-	2	2	Самоанализ, определение мест
19		Игры с мячом	16.01		-	2	2	Самоанализ, определение мест
20		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	23.01		-	2	2	Самоанализ
21		Игры сцеплялки	30.01		-	2	2	Анализ игр
22	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	06.02		-	2	2	Зачёт по пройденном у материалу
23	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	13.02		1	1	2	Опрос
24	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	20.02		1	1	2	Наблюдение, беседа
25	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	27.02		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность
26		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	06.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
27		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	13.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

28	Самомассаж использованием Су-Джока	Пальчиковые игры-самомассажи	20.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
29		Пальчиковые игры-самомассажи	27.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
30		Пальчиковые игры-самомассажи	03.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
31	Речедвигательные упражнения	и Эмоционально-волевой тренинг	10.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
32	игры	Игрогимнастика	17.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
33	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	24.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
34	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	08.05		-	2	2	Наблюдение
35	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	15.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
36	Итоговая диагностика	Определение качества усвоения детьми образовательной программы	22.05		-	2	2	Зачёт по пройденном у материалу
		ИТОГО:			11	61	72	

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма занятия	Используемые приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов, контроль
1.	Введение в курс фитнеса, техника безопасности	Беседа, рассказ	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Фотографии, журналы, видео-презентация	Опрос
2.	Самомассаж с использованием Су-Джока	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр аудиозаписи с ритмичной музыкой, массажные шарики Су-Джоки	Анализ Выполнение упражнений
3.	Общеразвивающие упражнения	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой	Анализ (Освоение простых (базовых) движений)
4.	Стретчинг	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, телевизор с DVD, диски с музыкой, музыкальный центр.	Анализ Выполнение упражнений на точность
5.	Фитбол- гимнастика	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой, фитбольные мячи, коврики	Анализ Выполнение различных упражнений на все части тела

6.	Степ-аэробика	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, музыкальный центр аудиозаписи с ритмичной музыкой, степ-платформы	Проверка на заучивание комплекса, самостоятельное воспроизведение
7.	Речедвигательные упражнения и игры	Игровой тренинг, беседа	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал с зеркалами, коврики, музыкальный центр аудиозаписи со спокойной, мелодичной музыкой	Контрольное занятие (Выполнение упражнений на точность)
8.	Подвижные игры	Занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с играми и ритмичной музыкой, специальный инвентарь (мячи, скакалки, резинки и т.д.)	Самоанализ: определение мест, работа над ошибками
9.	Работа со спортивным инвентарём	Спортивный тренинг	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной музыкой, спортивный инвентарь (гантели, эспандеры, батуты)	Контрольное занятие
10.	Релаксация	Спортивный тренинг	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи с релаксирующей музыкой, коврики	Самостоятельная работа
11.	Дыхательная гимнастика	Спортивный тренинг, занятие-игра	Словесные (объяснение) Наглядные (показ) Практические (выполнение упражнений)	Зал, музыкальный центр, аудиозаписи.	Самостоятельная работа
12.	Входная, промежуточная, итоговая диагностика	Сдача нормативов	Наблюдение, опрос, беседа, выполнение спортивных нормативов.	Диагностические карты, зал, коврики, специальный инвентарь	Зачёт по пройденному материалу

Занятия по детскому фитнесу сочетают в себе практический, демонстрационный метод и метод упражнений. Так как детям младшего возраста наиболее доступны наглядные методы обучения, поэтому на занятиях педагог в основном использует показ упражнения и затем работу по образцу. Детям сначала объясняется правильное выполнение того или иного упражнения и затем под музыкальное сопровождение совместно с педагогом выполняется.

Методические особенности обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none">- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;- продвижение базовыми шагами (вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами);- выполнение базовых шагов симметричными и асимметричными движениями рук;- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;- выполнение базовых шагов в целых композициях.	<ul style="list-style-type: none">- неправильное положение тела (осанка);- неправильное направление суставов;- неконтролируемая техника приземлений;- нарушение техники движений при приземлениях;- недостаточное разгибание колен;- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;- неконтролируемые движения руками;- несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;- неправильное положение стопы относительно колена;- нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- свободный танец под музыку.

Методические особенности обучения базовым шагам степ-аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none">- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;- использование различных подходов к степ- платформе;- выполнение базовых шагов симметричными и асимметричными движениями рук;- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;- выполнение базовых шагов в целых композициях.	<ul style="list-style-type: none">- неправильное положение тела (осанка);- неправильная постановка стопы на степ – платформу;- неправильное направление суставов;- неконтролируемая техника приземлений;- нарушение техники движений при приземлениях;- недостаточное разгибание колен;- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;- неконтролируемые движения руками;- несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;- неправильное положение стопы относительно колена;- нарушение синхронизации движений с партнерами.

Для развития координационных способностей в степ-аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- исполнение свободной комбинации под музыку.

Методические особенности обучения элементам аэробной гимнастики

Успешное овладение упражнениями аэробной гимнастики зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности детей. Двигательные способности могут быть развиты с помощью специальных подготовительных и подводящих упражнений, имеющих сходство с изучаемыми упражнениями по структуре, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению.

Направленность общей и специальной физической подготовки при обучении элементам аэробной гимнастики

Группы элементов	Направленность ОФП	Упражнения по СФП	Дозировка
Динамическая сила	на развитие динамической силы мышц рук, ног, брюшного пресса	-сгибания и разгибания рук в упоре лежа; -удержание положения упора лежа на согнутых руках; -сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической стенке; -поднимание ног в висе на гимнастической стенке (ноги вместе и ноги врозь)	10-20 раз 5-10 сек. 5-10 раз 10-20 раз
Статическая сила	на развитие статической силы мышц брюшного пресса, четырехглавой мышцы бедра, мышц рук на развитие взрывной силы мышц ног, брюшного пресса	- поднимание согнутых ног до касания груди в висе на гимнастической стенке; -поднимание прямых ног вместе в висе на гимнастической стенке (угол сгибания в тазобедренных суставах 90° и менее); - поднимание прямых ног врозь в висе на гимнастической стенке; - поднимание согнутых ног до касания груди в висе, сидя на гимнастической стенке; - поднимание прямых ног в висе, сидя на гимнастической стенке; - удержание одной ноги впереди, стоя спиной гимнастической стенке; - удержание ног в упоре углом ноги врозь; - удержание ног в упоре углом ноги вместе - поднимания на носки, стоя на гимнастической стенке; - выпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки в глубину с возвышения не более 0,75-1,15 м.; -прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку -«складки», лежа на спине; -«складки», лежа на спине, ноги врозь;	10-20 раз 10-20 раз 10-20 раз 10-15 раз 5-10 раз 10-15 сек 10-15 раз 10-15 раз 20 раз 20 раз 15-20 раз 10-20 раз 10-20 раз

Прыжки		-прыжки в шпагат, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку; -прыжки в группировку; -прыжки, согнувшись; -прыжки, согнувшись, ноги врозь; -прыжки, согнувшись, согнув ногу –«казак»; -прыжки с поворотом на 180°; - прыжки с поворотом на 360°	15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз
Равновесия и гибкость	на развитие гибкости, статического, динамического равновесия	-наклоны вперед, в стороны; -шпагаты (сагиттальный, фронтальный); -равновесия на всей стопе и на носках; -вертикальный шпагат вперед, назад, в сторону с опорой руками	15-20 раз 3-5 мин. 10-20 сек. 10-20 сек.

Информационные источники

Для педагога:

1. «Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
2. Голомидова С.Е. Физкультура 1-4 классы. Разработки занятий в СМГ. – Волгоград:ИТД
3. Горчакова А.М. Формирование фонематических процессов. //Логопедия, №1-2, 2003,
4. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 128с.
5. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. - СПб.: «ДИЛЯ», 2007. - 144 с.
6. Журнал «FIT FOR FAN» 2007г.
7. Иваницкий А.В., Матов В.В. «Ритмическая гимнастика или музыка, движение, здоровье». – М.: «Спорт» 1994. – 156с.
8. Казакевич Н.В., . Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». – СПб.: «Познание» 2001, -104с.
9. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие» - СПб.: «Детство-пресс» 2006 – 160с.
10. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.:
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
12. Муллаева Н.Б. , Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. - СПб.: КАРО, 2006. - 136 с
13. Под ред. Филипповой С.О., Пономарёва Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников» - СПб., «Детство-пресс, М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с.
14. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000, - 72с.
15. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007. – 464
16. Рунова М.А. «Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей». – М.: «Линка-пресс», 2007, - 96с.

17. Смирнова Л.А.«Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 160с.:
18. Тихомирова И.В. «Фитнес для ленивых: фитбол дома». – СПб.: ИК «Невский проспект», 2004. – 160с.
19. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.
20. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.:«Детство-пресс» 2007, - 384с.

Для учащихся и родителей:

1. Журнал «FIT FOR FAN»г.
2. Невский А. «Качалка для детей» - М., «Новый век», 1998г.- 144 с.
3. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

Оценочные материалы

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- входной контроль (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточный контроль (декабрь) – в форме зачетного занятия и тестирования;
- итоговый контроль (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнований, показательных выступлений.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных учащихся в соревнованиях, праздниках и фестивалях;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей;
- наблюдения педагога.

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно, незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1балл.
5.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
6.	Сгибание и разгибание рук в	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90

	упоре лежа	градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
8.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. Измеряется в (сек.)	16,0	14,0	12,0	10,0
Перевод (выкрут) гимнастической палки , назад и вперед в основной стойке	24	28	32	36

Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП (на силу, скоростно-силовые качества)

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

Оценка в баллах уровня физической подготовленности учащихся

Количество лет	Результаты (баллы)		
	высокий	средний	низкий
10-11	6,8	6,5	6,0
11-12	7,3	7,0	6,5
12-13	7,8	7,5	7,0
14-15	8,3	8,0	7,5

Функциональные тесты для определения уровня оздоровления

Функциональные тесты являются, по существу, разновидностью физических, но при их проведении регистрируется ряд физиологических параметров, таких, как ЧСС, легочная вентиляция, потребление кислорода, ударный объем сердца, кардиограмма, артериальное давление. Их основными достоинствами является возможность оценки состояния не только исполнительных систем (нервно-мышечного аппарата), но и обеспечивающих мышечную деятельность (ССС, дыхательной, вестибулярной), а также возможность получать информативные характеристики состояния человека, не прибегая к использованию максимальных нагрузок. Физические нагрузки приводят к изменениям основных показателей функции ССС и дыхательной систем. Знание закономерностей этих изменений необходимо для суждения о функциональном состоянии организма.

1. Исследование ССС и оценка работоспособности. Проба Рюффье.

Измеряют пульс в положении сидя (P1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. После этого подсчитывают пульс стоя (P2), а затем – через 1 минуту отдыха (P3). Оценка индекса производится по формуле:

$$(P1 + P2 + P3) - 200$$

$$I = \underline{\hspace{10em}}$$

Индекс оценивается:<-	отлично;
0	
1-5	- хорошо;
6-10	- удовлетворительно;
11 -15	- слабо;
> 15	неудовлетворительно

2. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

Методика проведения: Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить произвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В. Пономарев, С.В Лыков, 2007)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
4	20	18
5	26	24
6	30	26
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50

Особенности структуры и построения занятий

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям, физическим возможностям занимающихся и решают в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая последующая часть является логическим продолжением предшествующей.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

В каждой части занятия есть более мелкие подразделения – серии-блоки упражнений, которые решают определённые частные задачи.

Серии упражнений в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Различные группы мышц тела включаются в работу последовательно, а интенсивное выполнение упражнений чередуются с отдыхом. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся.

Структура занятия

1. Подготовительная часть занятия (занимает 15-20% от общего времени урока). Цель этой части – подготовить детей к нагрузке, разогреть мышцы, настроить детей на занятие. Как правило, используется 2 или 3 серии, составленные из простых, доступных по выполнению упражнений.

2. Основная часть (занимает 70-80% от общего времени урока). Она включает в себя изучение (освоение) нового материала, танцевальной связки, закрепление ранее изученного. Упражнения, из которых составляется та или иная серия, должны быть различны по характеру: силовые, аэробные. Могут исполняться в различных исходных положениях, с различной скоростью и амплитудой, с предметами и без них.

В первой серии упражнений основной части урока используются общеразвивающие упражнения (ОРУ) для развития мышц плечевых суставов, рук, шеи, упражнения с отягощениями, с элементами степ-аэробики, атлетической гимнастики.

Для повышения интенсивности нагрузки на организм используются упражнения второй серии. В нее входят упражнения с силовым эффектом на «швейцарских» мячах (фитболах): ходьба, подскоки, перекачивания, наклоны, вращения, прогибы на мяче и с мячом. Данные упражнения направлены на укрепление мышц всего тела.

Третья серия упражнений основной части направлена на восстановление дыхания, расслабление растягивани. Можно использовать фитбольные мячи. Упражнения на растягивание мышц проводятся после выполнения упражнений на снятие напряжения, расслабление мышц дыхательных упражнений.

Четвертая серия упражнений способствует укреплению различных мышечных групп, развитию силы, формированию осанки, фигуры (упражнения на брюшной пресс, на заднюю, переднюю, внутреннюю и боковую поверхности бедра). Упражнения могут выполняться как на фитбольных мячах, так и на ковриках.

В конце второй части занятия для повышения эмоционального состояния занимающихся рекомендуется введение комплекса различных подвижных игр.

3. Заключительная часть (занимает 5-10%). Решаются задачи целенаправленного снижения физической и эмоциональной активности занимающихся. Используются успокаивающие упражнения, элементы йоги, релаксационная гимнастика, приёмы самомассажа, дыхательная гимнастика.