

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №413  
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 196 от "31" августа 2021 г.  
Директор ГБОУ школы № 413

\_\_\_\_\_ Н.Л. Бояр



РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации – 1 год младшая группа  
Срок реализации – 2 года старшая группа

2021-2022 уч. год

Разработчик: Белоусов М.А,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает техническую и психологическую подготовку, учитывает возрастные особенности учащихся и состоит из двух частей : Детский фитнес для младшей группы, Детский фитнес для старшей группы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03.04.2012 г.
3. Концепция развития дополнительного образования в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №172.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию. № 617-р) от 01.03.2017г.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды ОУ через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Отличительные особенности программы

Программа «Детский фитнес» для подростков 11-15 лет реализуется на базе ОДОД школы параллельно с программой «Детский фитнес» для детей младшего школьного возраста и является её преемницей. Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в данной области.

Сроки реализации, особенность каждого года обучения

Образовательная программа «Детский фитнес» рассчитана на двухгодичный курс обучения (216/216), при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

### **Образовательные:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики.

### **Развивающие задачи:**

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;

- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений.

Календарно-тематический план  
Младшая группа группа

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование тем	всего	теория	практика
1		Инструктаж. Входной контроль	2	2	-
2		Введение в программу	2	2	-
3		Терминология	2	2	-
4		Тренировка силовых качеств	2	2	-
5		Тренировка силовых качеств	2	-	2
6		Тренировка силовых качеств	2	-	2
7		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
8		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
9		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
10		Тренировка координационных качеств	2	-	2
11		Тренировка координационных качеств	2	-	2
12		Тренировка координационных качеств	2	-	2
13		Тренировка координационных качеств	2	-	2
14		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
15		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
16		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
17		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
18		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
19		Занятия с элементами пилатес	2	2	-
20		Занятия с элементами пилатес	2	-	2
21		Занятия с элементами пилатес	2	-	2
22		Занятия с элементами пилатес	2	-	2
23		Занятия с элементами йоги	2	2	-

24		Занятия с элементами йоги	2	-	2
25		Занятия с элементами йоги	2	-	2
26		Занятия с элементами йоги	2	-	2
27		Занятия с элементами йоги	2	2	-
28		Занятия с элементами йоги	2	-	2
29		Контрольное итоговое занятие	2		2
30		Контрольное итоговое занятие	2		2
31		Спортивные праздники	2		2
32		Спортивные праздники	2		2
33		Спортивные праздники	2		2
34		Спортивные праздники	2		2
35		Спортивные праздники	2		2
36		Спортивные праздники	2		2
<b>36</b>		<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
младшая гр.	01.09	25.05	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование тем	всего	теория	практика
1		Инструктаж. Входной контроль	2	2	-
2		Введение в программу	2	2	-
3		Терминология	2	2	-
4		Тренировка силовых качеств	2	2	-
5		Тренировка силовых качеств	2	-	2
6		Тренировка силовых качеств	2	-	2
7		Тренировка силовых качеств	2	-	2
8		Тренировка силовых качеств	2	-	2
9		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
10		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
11		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
12		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
13		Тренировка скоростных качеств	2	-	2
14		Тренировка координационных качеств	2	-	2
15		Тренировка координационных качеств	2	-	2
16		Тренировка координационных качеств	2	-	2
17		Тренировка координационных качеств	2	-	2
18		Тренировка координационных качеств	2	-	2
19		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
20		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
21		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
22		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
23		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
24		Тренировка гибкости и выносливости	2	-	2
25		Аэробика	2	2	-
26		Аэробика	2		

27		Аэробика	2		
28		Аэробика	2		
29		Аэробика	2		
30		Аэробика	2		
31		Аэробика	2		
32		Аэробика	2		
33		Аэробика	2		
34		Аэробика	2		
35		Аэробика	2		
36		Аэробика	2		
37		Аэробика	2		
38		Аэробика	2		
39		Аэробика	2		
40		Аэробика	2		
41		Аэробика	2		
42		Аэробика	2		
43		Аэробика	2		
44		Аэробика	2		
45		Аэробика	2		
46		Аэробика	2		
47		Аэробика	2		
48		Аэробика	2		
49		Силовая тренировка	2		
50		Силовая тренировка	2		
51		Силовая тренировка	2		
52		Силовая тренировка	2		
53		Силовая тренировка	2		
54		Силовая тренировка	2		
55		Силовая тренировка	2		
56		Силовая тренировка	2		

57		Силовая тренировка	2		
58		Силовая тренировка	2		
59		Силовая тренировка	2		
60		Силовая тренировка	2		
61		Силовая тренировка	2		
62		Силовая тренировка	2		
63		Силовая тренировка	2		
64		Силовая тренировка	2		
65		Силовая тренировка	2		
66		Силовая тренировка	2		
67		Силовая тренировка	2		
68		Силовая тренировка	2		
69		Силовая тренировка	2		
70		Силовая тренировка	2		
71		Силовая тренировка	2		
72		Силовая тренировка	2		
73		Силовая тренировка	2		
74		Силовая тренировка	2		
75		Силовая тренировка	2		
76		Силовая тренировка	2		
77		Силовая тренировка	2		
78		Силовая тренировка	2		
79		Силовая тренировка	2		
80		Силовая тренировка	2		
81		Силовая тренировка	2		
82		Силовая тренировка	2		
83		Силовая тренировка	2		
84		Силовая тренировка	2		
85		Силовая тренировка	2		
86		Силовая тренировка	2		

87		Занятия с элементами пилатес	2		
88		Занятия с элементами пилатес	2		
89		Занятия с элементами пилатес	2		
90		Занятия с элементами пилатес	2		
91		Занятия с элементами йоги	2		
92		Занятия с элементами йоги	2		
93		Занятия с элементами йоги	2		
94		Занятия с элементами йоги	2		
95		Занятия с элементами йоги	2		
96		Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	2		
97		Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	2		
98		Контрольное итоговое занятие	2		
99		Контрольное итоговое занятие	2		
100		Спортивные праздники	2		
101		Спортивные праздники	2		
102		Спортивные праздники	2		
103		Спортивные праздники	2		
104		Спортивные праздники	2		
105		Спортивные праздники	2		
106		Спортивные праздники	2		
107		Спортивные праздники	2		
108		Спортивные праздники	2		
108		Итого:	216	30	186



## Содержание программы:

### Младшая группа

Вводное.

Форма занятий - беседа.

Педагог рассказывает требования инструкции по обеспечению безопасности и здоровья обучающихся в учебном классе.

Форма подведения итогов – запись в журнале по технике безопасности

#### 1 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат.

#### 2 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат, гантели, мячи

#### 3 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат.

#### 4 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат, гантели, мячи

#### 5 ТЕМА

Форма занятий: контроль

Педагог - объясняет

Дети - выполняют задания

Приемы и методы: словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: коврики.

Тестирование группы обучающихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

## 6 ТЕМА

Форма занятий: подготовка спортивных мероприятий

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют заученные комбинации

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик.

В спортивных мероприятиях используются комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов аэробики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов.

Содержание программы:

Старшая группа 2 год обучения

Вводное.

Форма занятий - беседа.

Педагог рассказывает требования инструкции по обеспечению безопасности и здоровья обучающихся в учебном классе.

Форма подведения итогов – запись в журнале по технике безопасности

## 1 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат.

## 2 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат, гантели, мячи

### 3 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат.

### 4 ТЕМА

Форма занятий: демонстрация, тренинг, объяснение

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют поточным или круговым методом

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат, гантели, мячи

### 5 ТЕМА

Форма занятий: объяснение

Педагог - объясняет и показывает

Дети - выполняют и отрабатывают безопасное выполнение упражнений

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик, мат.

### 6 ТЕМА

Форма занятий: контроль

Педагог - объясняет

Дети - выполняют задания

Приемы и методы: словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: коврики.

Тестирование группы обучающихся проводится два раза в течение учебного года:

- базовое тестирование – октябрь;
- контрольное тестирование – май.

## 7 ТЕМА

Форма занятий: подготовка спортивных мероприятий

Педагог - объясняет и показывает упражнения

Дети - выполняют заученные комбинации

Приемы и методы: наглядные, практические, словесные

Дидактический материал: схемы позиций на середине зала

Техническое оснащение: гимнастический коврик.

В спортивных мероприятиях используются комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов аэробики с танцевальными движениями. Участие в концертах, смотрах художественной самодеятельности и конкурсах хореографических коллективов.

## Оценочные и методические материалы

### ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Формы подведения итогов реализации программы:

- коллективные и индивидуальные показательные выступления воспитанников;
- тестирование
- анкетирование
- соревнования
- проекты
- мониторинг:

Способы проверки результатов:

- зачет по изученным упражнениям;
- открытые уроки;
- участие в спортивных праздниках, концертах различного уровня;
- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

#### **1.1. Спортивное оборудование и инвентарь**

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| • Гимнастические маты     | - 10 шт. |
| • Гимнастическая стенка   | - 1 шт.  |
| • Гимнастические скамейки | - 2 шт.  |
| • Гимнастические палки    | - 15 шт. |
| • Скакалки                | - 15 шт. |
| • Обручи                  | - 20 шт. |
| • Мячи                    | - 10 шт. |
| • Страховочный ремень     | - 1 шт.  |
| • Гимнастические коврики  | - 15 шт. |
| • Фитнес мячи             | - 6 шт.  |
| • батут                   | - 1 шт.  |

#### **1.2. ТСО**

- Магнитофон

#### **2. Спортивная база:**

- Спортивный зал
- Танцевальный зал
- Раздевалка

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Литература для педагога:*

- Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
- Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г
- Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.
- Коркин В.И. «Акробатика». , М. Физкультура и спорт 1983
- Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
- Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.
- Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
- 2008- 2010гг.
- Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
- Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г.
- Физическое воспитание учащихся. М. Просвещение 2006г.
- Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 1993г.;