



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 92 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «30» *августа* 2023 г
№ 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Красносельского района
Санкт-Петербурга
от «30» *августа* 2023 г
№ 227-ад

Подписано цифровой подписью:
Устинова Елена Сергеевна
Дата: 2023.08.31 10:37:09
+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МІХ – фитнес»
для обучающихся 6-7 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Мишуриной Г.В., инструктором
по физической культуре

Принято с учетом мнения:

Совета родителей (законных представителей) воспитанников
протокол от «30» *августа* 2023г №1

Принято с учетом мнения:

Комитета первичной профсоюзной организации
протокол от «30» *августа* 2023г №54

Санкт-Петербург
2023 г

Содержание

Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «МІХ-фитнес» на 2023 – 2024 учебный год.....	7
Рабочая программа: содержание обучения	7
Методические и оценочные материалы.....	9

Пояснительная записка

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

М.Я. Студеникин

Программа физкультурно-спортивной направленности «МІХ-фитнес» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее - ДОУ);
- Лицензия 78ЛО3 № 0002524 (бессрочная) на право осуществления образовательной деятельности, выдана 29.01.2019 г., рег. № 3713

Основные характеристики программы

1. Направленность: физкультурно-спортивная.
2. Адресат: дети старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет). Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.
3. Актуальность: «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.
«Детский фитнес» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и чёткая речь.
4. Отличительные особенности: МІХ - фитнес – это занятия, направленные на формирование осанки, развития у детей силы, ловкости, координации, выносливости, умение сосредоточиться, взаимодействовать друг с другом и работать в команде.
Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.
Данная программа соединяет в себе два направления фитнеса: *фитбол-аэробика «Танцы на мячах»* и *степ-аэробика «Топ-топ»*.
5. Уровень освоения программы: общекультурный.
6. Объем и срок освоения: 32 учебных часа, 1 год.
7. Цель: содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укреплению здоровья и приобщение к здоровому образу жизни.
8. Задачи:
Оздоровительные задачи:
 1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
 2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
 3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
 5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 6. Способствовать укреплению мышцы ноги, ягодиц, колено-связочного аппарата и увеличению подвижности в суставах;

7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
8. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий степ-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях степ-аэробикой, профилактике травматизма;
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты);
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной активности;
6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей;
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

9. Планируемые результаты:

Должны знать:

- ✓ Назначение спортивного зала и правила поведения в нем
- ✓ Свойства и функция мяча
- ✓ Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол – аэробикой, самостраховка
- ✓ Положение тела стоя перед степ-платформой
- ✓ Правила восхождения на степ-платформу и спуск с неё
- ✓ Причины травматизма и правила безопасности на занятиях степ-аэробикой, самостраховка
- ✓ Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- ✓ Выполнять правила техники безопасности на занятиях степ-аэробикой
- ✓ Выполнять комплексы упражнений программы по степ-аэробике первого полугодия обучения: «Вместе весело шагать», «Топ-Топ», «Веселая зима», «Ворон-черное крыло», «Песня обиженного крокодила», «Медведь», «Сказки гуляют по свету», «Вини-пух», «Храбрый зайчик»
- ✓ Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений
- ✓ Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами - Step Intro
- ✓ Выполнять базовые и модифицированные шаги степ-аэробики
- ✓ Выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол – аэробикой

- ✓ Выполнять комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике: «Часики», «Ладошки», «Кикимора», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Веселый зайка», «Ушастый нянь», «Кап-кап», «Две подружки», «Кикимора»
- ✓ Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Язык обучения: русский язык.
2. Форма обучения: очная.
3. Особенности реализации: модульный принцип (1 занятие на изучение 1 темы).
4. Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие. Группа 8 обучающихся, что позволяет, с одной стороны, обеспечить достаточный коммуникативный потенциал занятий, а с другой стороны – повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.
5. Форма организации и проведения занятий: фронтальная. Методы обучения: показ, описание, объяснение, разучивания по частям и разучивания в целом под определенное музыкальное сопровождение.
6. Материально-техническое оснащение:

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование. При этом, образовательная организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

- степ-платформы на каждого ребенка
- фитбол-мяч на каждого ребенка
- ноутбук/музыкальный центр

Учебный план

Учебный план 2023 – 2024 года обучения

№	Название раздела программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное: «Что такое степ-аэробика», «фитбол-аэробика»	0,2	0,2		Стенд
	Классическая степ - аэробика	2,3	0,3	4	
2	Фитбол – гимнастика	2,3	0,3	2	
3	Танцевальная степ - аэробика	4,4	0,4	4	
4	Фитбол – ритмика	4,5	0,4	5	
5	Аэробно-силовая степ - аэробика	1,2	0,2	2	
6	Фитбол – атлетика	1,3	0,3	1	
7	Стретчинг (растяжка)	2,2	0,2	2	
8	Фитбол – коррекция	2,2	0,2	2	
9	Степ - игра	3,3	0,2	4	
10	Фитбол – игра	3,3	0,3	3	
11	Сюжетное занятие на выбор	1		1	открытое

	педагога				занятие
	Итого:	32	3	29	

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего

ГБДОУ детским садом № 92

Красносельского района Санкт-Петербурга

от «30» августа 2023г. № 227-ад

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «МIX-фитнес» на 2023 – 2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2023	27.05.2024	32	32	1р/неделю по 25 минут

Рабочая программа: содержание обучения

Месяц, дата	Раздел, тема	Содержание
02 – 30 октября	Фитбол – гимнастика «Ушастый нянь», «Часики» Классическая степ – аэробика «Лесенка-чудесенка» «Топ-топ» Фитбол – ритмика «Кап-кап-кап» Танцевальная степ – аэробика «Чунга-Чанга» Степ – игра «Не оставайся на полу» Фитбол – игра «Кто не спрятался»	Общеразвивающая направленность Упражнение для развития координации движений с элементами самомассажа Упражнение для закрепления основных движений рук и туловища Разучивание связок: basic-step, V-step, Knee up (колени), Curl (захлест), Kick, L-step, поворот, прыжком ноги врозь. Танцевально-ритмическая направленность Упражнение на закрепление навыка ходьбы сидя на мяче и совершенствование основных движений рук при ходьбе на мяче. Упражнение на обучение «Т-шага» Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры

13 – 22 ноября	Фитбол – гимнастика «Ладощка» Классическая степ – аэробика Фитбол – ритмика «Две подружки» Танцевальная степ – аэробика «Вини-пух» Аэробно-силовая степ – аэробика Степ – игра «Пятнашки» Фитбол – игра «Наши дети»	Общеразвивающая направленность Упражнение направлено на закрепление умений перекатывать мяч информировать навык правильной посадки на мяче Разучивание связок: basic-step, V-step, Knee up (колени), Curl (захлест), Kick, L-step, поворот, прыжком ноги врозь. Танцевально-ритмическая направленность Танцевальное упражнение в парах Разучивание связки V-step Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры
04 – 25 декабря	Фитбол – гимнастика «Весёлый мячик» Классическая степ – аэробика Фитбол – ритмика «Дождик» Танцевальная степ – аэробика Аэробно-силовая степ – аэробика «Песня обиженного крокодильчика» Степ – игра «Страхи» Фитбол – игра «Вышибало»	Общеразвивающая направленность Упражнение на закрепление перекатов, бросков и ловля мяча, выполняемое в парах Танцевально-ритмическая направленность Танцевальное упражнение на развитие координации движений Упражнение направлено на укрепление спины Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры
15 – 29 января	Фитбол – гимнастика «Песня о разных языках» Классическая степ – аэробика Фитбол – ритмика «Спляшем, Ваня!» Танцевальная степ – аэробика «Весёлая зима» Аэробно-силовая степ – аэробика Степ – игра «Голова змеи» Фитбол – игра «Автомобили»	Общеразвивающая направленность Упражнение направлено на закрепления навыка ведения мяча Танцевально-ритмическая направленность Танцевальные упражнения в парах Обучение L- шагу Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры
05 – 26 февраля	Фитбол – гимнастика «На болоте»	Общеразвивающая направленность Упражнение на формирование осанки и

	Классическая степ – аэробика Фитбол – ритмика «Солнце лучик золотой» Танцевальная степ – аэробика «Ворон – черное крыло» Аэробно-силовая степ – аэробика Степ – игра «Ахи-страхи» Фитбол – игра	совершенствованию навыка перекатывания вперед-назад через мяч Танцевально-ритмическая направленность Упражнение направлено на развитие аэробной выносливости Обучение шагу «НИ-АП» - подъем колена Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры
04 – 25 марта 01 – 15 апреля	Фитбол – гимнастика «Циркачи» Классическая степ – аэробика Фитбол – ритмика «Багатырская сила» Танцевальная степ – аэробика «Весну звали» Аэробно-силовая степ – аэробика Степ – игра Фитбол – игра «Дырявая луна»	Общеразвивающая направленность Упражнение направлено на совершенствование различных исходных положений на мяче Танцевально-ритмическая направленность Танцевальное упражнение направлено на укрепление мышц рук и плечевого пояса Упражнение хороводного характера L- шаг Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры
15 – 22 апреля 06 – 27 мая	Фитбол – гимнастика «Фея моря» Классическая степ – аэробика «Паровоз-букашка» Фитбол – ритмика «Молочная река» Танцевальная степ – аэробика «Чижи-брики» Аэробно-силовая степ – аэробика Степ – игра Фитбол – игра «Вдвоем на футболе»	Общеразвивающая направленность Упражнение на растягивание мышц ног и развитию пластичности движений Упражнение направлено на обучение и совершенствование базовых шагов аэробики Танцевально-ритмическая направленность Упражнение для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра Творческие и игровые задания. Музыкально-подвижные игры

Методические и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля усвоения Программы и итоговой диагностики, которая осуществляется на основе планируемых результатов.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: - педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических

действий с целью их дальнейшей оптимизации; - открытые занятия. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;

ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования; - обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве; разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: октябрь, апрель) – приложение 1. Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы. Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Оценка освоения основных движений.

✓ «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (1 баллов);

✓ «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (0 балла).

ФИ	Сформированность движений.							
							Средний	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

1 – Базовые шаги на степ платформе, 2 – Базовые шаги сидя на фитбол-мяче, 3 – Базовые положения на фитболе.

Учебно-методический комплект к Программе

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 157с.: ил.(Школа развития).
2. Кузмина С.В. Развитие двигательных способностей, средствами фитбол-аэробики у детей младшего школьного возраста // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур №2: сборник научных статей СПб.; Изд-во ВИФК, 2010 – с.121-124.
3. Кузмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного возраста // СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010 – с.37-41
4. Кузмина С.В. Сайкина Е.Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных образовательных учреждений и фитнес-центров.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
5. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской.- СПб.: ООО «Изд-во «Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012
6. Сайкина Е.Г., Ж.Е. Фирилевой, Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: метод. пособ.- СПб., Познание, 2001.

