

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

197760, Санкт-Петербург, г. Кронштадт, ул. Зосимова, д. 4, литера А, тел/факс (812) 311-61-10

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №4
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2015 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад №4
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2015 № 78-Д

Заведующий ГБДОУ
А.З. Горчакова



**Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Трифоновой Анны Борисовны**

**дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 4-5 лет «Детский фитнес»
первый год обучения**

на 201__ - 201__ учебный год

**Санкт-Петербург
2015 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план работы I год обучения.
3. Содержание программы, комплексы упражнений.
4. Методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Взаимодействие с семьями воспитанников
6. Планируемые результаты по данной программе.
7. Список используемой литературы.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, йоги, гимнастики и акробатики.

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей первого года обучения направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.
- Позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

В программе участвуют дети 4-5 лет.

Срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (средний возраст).

Режим занятий:

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» реализуется 2 раза в неделю.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Цель программы - содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес-аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений;
- углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать уверенность в своих силах;
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- прививать интерес к музыке, танцу.

**2. Учебно-тематический план работы.
I год обучения.**

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
октябрь	1.Классическая аэробика «Веселые ритмы»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	8ч.	Муз.центр, коврики маты.
ноябрь	2.Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8 ч.	Муз.центр, коврики маты, фитбол мячи.
декабрь	3.Танцевальная аэробика «Русский вый»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	8 ч.	Муз.центр, коврики маты.
январь	4.Степ-аэробика «Топай ножка»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8 ч	Муз.центр, коврики маты, степ- платформы.

февраль	5.Классическая аэробика «Отважные моряки»	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 	8ч.	Магнитофон, коврики маты.
март	6.Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	8 ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
апрель	7.Танцевальная аэробика «Народный мiх»	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 	8 ч.	Магнитофон, коврики маты.
май	8.Степ-аэробика «Загадочные шаги»	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
май	Подготовка к итоговому занятию.	<ul style="list-style-type: none"> - повторение комбинаций и упражнений на фитболах; - повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма; 	3ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.

май	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	1ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, футбол мячи.
		Всего	64 часа	

3. Содержание программы.

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку

«harris_ford_vs_gordon_doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы «Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii».

2. Футбол-аэробика «Попрыгунчики».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya_detey-Veselaya_Muzyka_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

3. Танцевальная аэробика «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii».

4. Степ-аэробика «Топай ножка»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody-Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy».

5. Классическая - аэробика «Отважные моряки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: *Zvuki_Prirody_Muzyka_Morya*.

6. Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «*Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin*»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

7. Танцевальная аэробика «Народный mix».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «*Sacred Earth Muzyka dlya nastoyashego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)*».

8. Степ-аэробика «Загадочные шаги».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «*Chris_Parker_-_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika_(get-tune.net)*»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы *Zvuki_prirody-Pticy_sverchki*.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса

Физкультурный зал;

Спортивное оборудование:

1. «Бревнышки»- 1 шт.
2. «Гусеница» воротики- 1 шт.
3. «Кочки на болоте» - 10 шт.
4. Балансир «Черепахи» -3 шт.
5. Балансир(деревянный) - 2 шт.
6. Балансир(шагомер) -2 шт.
7. Беговая дорожка детская -1 шт.
8. Бубен - 2 шт.
9. Гантели детские - 4 шт.
10. Гимнастические палки - 35 шт.
11. Гимнастический шнурок -5 шт.
12. Городок - 2 шт.
13. Диски амортизационные - 5 шт.
14. Дорожка массажная комбинированная - 2 шт.
15. Дуги для подлезания - 6 шт.
16. Канат - 1 шт.
17. Ковер – 1 шт.
18. Коврики - 8 шт.
19. Кольцеброс - 2 шт.
20. Комплект кубов полых - 1 шт.
21. Кубики - 20шт.
22. Ленты для гимнастических упражнений - 20 шт.
23. Массажная дорожка(сборная) - 2наб.
24. Массажные мячи - 25 шт.
25. Маты - 2 шт.
26. Мешочки для метания с песком - 30 шт.
27. Мишень -2 шт.
28. Мяч на резинке - 2 шт.
29. Мячи резиновые – 20 шт.
30. Набор для бадминтона- 2 шт.
31. Набор кеглей- 2 шт.
32. Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований- 1 шт.
33. Обруч деревянный плоский (диаметр 35 см) - 20 шт.
34. Обруч пластмассовый (диаметр 50 см) - 15 шт.
35. Обруч пластмассовый(диаметр 65 см) - 5 шт.
36. Прыгающий мяч с ручкой - 1 шт.
37. Свисток - 1 шт.
38. Секундомер - 1 шт.
39. Скакалки - 20 шт.
40. Скамейка гимнастическая - 4 шт.
41. Спортивный комплекс «малыш» (на участке) -1 шт.
42. Спорткомплекс из мягких модулей -1 шт.
43. Стеллаж для спортивного инвентаря --1 шт.
44. Степ-платформы - 15 шт.
45. Фитбол мячи - 10 шт.
46. Флажки разноцветные - 60 шт.
47. Футбольные мячи - 3 шт.
48. Шведская стенка - 2 шт.
49. Щит баскетбольный - 2 шт.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
 2. Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;
 3. Комплексы упражнений;
 4. Костюмы для выступлений;
 5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
 - Картотека комплексов специального воздействия
 - Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

5. Перспективное планирование взаимодействия с семьями воспитанников.

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы, анкетирование	в течение года	Педагог дополнительного образования
2.	Неделя открытых занятий.	ноябрь, апрель	Педагог дополнительного образования
3.	Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники.	январь, июнь	Педагог дополнительного образования
4.	Консультации: - «Взаимодействие детского сада и семьи» - «Физическое развитие детей» - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь май	Педагог дополнительного образования
5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Поиграем?»; - «Как подобрать лыжи ребенку»; - «Укрепляем мышцы спины» - «Подвижные игры»; - «Азбука безопасного падения».	в течение года октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель	Педагог дополнительного образования

6. Планируемые результаты по данной программе

I год обучения

К концу I года обучения воспитанник

умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

знает,

- что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

7. Используемая литература:

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет»/ М: ТЦ Сфера 2014г.
2. М.А. Рунова «Движение день за днем»/ М: Линка-пресс/ М:2007г.
3. Н.Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»/ СПб: «Детство–пресс» 2015 г.

4. С.В. Силантьева «Игры-забавы на участке детского сада»/ М: ТЦ Сфера 2015 г.
5. С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста»/ СПб: Детство –пресс 2013г.
6. С.О. Филлипова «Спутник руководителя физического воспитания» /СПб: «Детство-пресс» 2007 г
7. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детского дошкольного возраста»/М: ТЦ Сфера 2006г.
8. Т.Г. Анисимова «Физическое развитие детей 5-7 лет»/ М: Издательство «Учитель» 2009 г.
9. Ж.Е. Фирилёва Е.Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду/ СПб: «Детство»/М. 2001