

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 5-6 лет «Детский фитнес»
второй 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 второго 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 5-6 лет.

Срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (старшего возраста).

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
II год обучения.**

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Всего часов	Оборудование
октябрь	Фитбол-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой; - повторение 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. 	8ч.	Муз.центр, коврики маты.
ноябрь	Степ-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч.	Муз.центр, коврики маты, фитбол мячи.
декабрь	Фитбол-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч.	Муз.центр, коврики маты.
январь	Степ-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч	Муз.центр, коврики маты, степ-платформы.
февраль	Фитбол-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч.	Магнитофон, коврики маты.

март	Степ-аэробика 1 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	6ч.	Магнитофон, маты, фитбол мячи.
апрель	Фитбол-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч.	Магнитофон, коврики маты.
Май	Степ-аэробика 2 комплекс	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	8ч.	Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы.
Май	Подготовка к итоговому занятию и подготовке занятию	<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, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	2ч.	Муз.центр. коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи.
		Всего	64 часа	

3. Содержание программы.

КОМПЛЕКС 1 (с фитболом) «Танцуем сидя»

Разминка.
Упражнения для плечевого пояса и мышц спины.
Упражнения для ног и для мышц брюшного пресса.
Стретчинг, Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом) «Веселый мяч»

Разминка.
Упражнения для плечевого пояса.
Упражнения для мышц спины.
Упражнения для ног.
Упражнения для мышц брюшного пресса.
Стретчинг.
Релаксация.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе) «Воробьиная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).
Основные шаги степ-аэробики.
Стретчинг.
Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе) «2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).
Основные шаги степ-аэробики.
Стретчинг.
Релаксация.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса

- Учебно – тематический план
- Современное спортивное оборудование: гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
- Карточка 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. Ожидаемые результаты II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
- концу II года обучения воспитанник знает:
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

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. Филипова «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