**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 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 | - 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 | - 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 | - 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 | | - 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 | | - 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 | | - 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 | | - 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 | | - 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 итоговое занятие** | | - 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.
* Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
* Картотека комплексов специального воздействия
* Аудиотека (МР3 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 сода 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) непрерывна 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.

1. ***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. Силаньева «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