

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «Советский»

Согласовано
на заседании научно-методического
совета МАУ ДО ЦРТДиЮ
«Советский»

Протокол № 1
«01» 09 2017г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО
ЦРТДиЮ «Советский»
Л.С. Скопинцева
Приказ № _____
_____ 2017г.



Рабочая программа

СТУДИИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

«НЕПОСЕДЫ»

на 2017-2018 учебный год

1 год обучения

Педагог дополнительного образования
Хвостунова Виктория Ильдаровна

г. Липецк, 2017г.

Пояснительная записка

Не секрет, что в наше время современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Задача приобщения к активной двигательной жизни, формирования потребности в здоровом образе жизни наиболее полно решаются в программах детского фитнеса.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей: в программу включены: танцевальная аэробика, игровой стретчинг, комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, футбол -гимнастика, подвижные игры, общая физическая подготовка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно- воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Занятия по детскому фитнесу проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1ч = 25мин). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 144 часа в год. Возраст учащихся 5-6 лет. Первый год обучения – стартовый уровень.

Педагог оставляет за собой право вносить изменения в темы и часы, календарно-тематический плана в связи с непредвиденными ситуациями (болезнь педагога, праздничные дни, карантин и т.д.)

Занятия ведутся по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Детский фитнес» - автор Деркачева М.В., Зимарина Н.А.

Цель: создание условий для развития физических качеств детей дошкольного возраста, подготовка к физическим нагрузкам в школе.

Задачи:

Обучающие:

- научить детей работать со спортивным инвентарем;
- научить основным гимнастическим элементам;
- научить выполнять упражнения под музыку.

Развивающие:

- развивать силу, ловкость, выносливость;
- развивать гибкость и пластику тела;
- развивать координацию движений.

Воспитывающие:

- воспитывать в детях любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность в достижении поставленной цели;
- воспитывать дисциплину и собранность.

Календарный учебный график (1 год обучения)

СЕНТЯБРЬ

С 1-го по 10 сентября комплектование группы

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
11.09	«Давайте познакомимся!»	Техника безопасности в хореографическом зале. Беседа о ЗОЖ.	25	Игры на знакомства.	25	беседа
16.09	Подвижные игры.	Теоретическое пояснение к выполнению упражнений.	15	Эстафеты. Игры на координацию в пространстве.	35	наблюдение
18.09	Подвижные игры.	Теоретическое пояснение к выполнению упражнений.	15	Эстафеты. Игры на координацию в пространстве.	35	наблюдение
23.09	Подвижные игры.	Теоретическое пояснение к выполнению упражнений.	15	Эстафеты. Игры на координацию в пространстве.	35	наблюдение
25.09	Подвижные игры.	Теоретическое пояснение к выполнению упражнений.	15	Эстафеты. Игры на координацию в пространстве.	35	наблюдение
30.09	Подвижные игры.	Теоретическое пояснение к выполнению упражнений.	15	Эстафеты. Игры на координацию в пространстве.	35	опрос наблюдение

ОКТАБРЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
2.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	беседа
7.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
9.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений

14.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
16.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
21.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
23.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
28.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
30.10	Игровой стретчинг.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	40	опрос, анализ выполняемых упражнений

НОЯБРЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
4.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	беседа
6.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений

11.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений
13.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений
18.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений
20.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений
25.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений

27.11	Общая физическая подготовка.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Игровой стретчинг. Силовые упражнения и упражнения на выносливость. Игры на координацию в пространстве.	40	анализ выполняемых упражнений.
-------	------------------------------	------------------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	--------------------------------

ДЕКАБРЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма наблюдения
2.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	беседа
4.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	наблюдение
9.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	наблюдение
11.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
16.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
18.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
23.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений

25.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	анализ выполняемых упражнений
30.12	Игрогимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	10	Зверобика. Основные гимнастические элементы. Подвижные игры.	40	опрос

ЯНВАРЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма наблюдения
9.01	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа со скакалкой. ОФП.	35	Проведение мониторинга.
14.01	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа со скакалкой. ОФП.	35	беседа, анализ выполняемых упражнений
16.01	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа со скакалкой. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
23.01	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа со скакалкой. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
28.01	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа обручами. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений

ФЕВРАЛЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
4.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа обручами. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений

6.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа обручами. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
11.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа обручами. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
13.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа мячом. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
18.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа мячом. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
20.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа мячом. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
25.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа мячом. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений
27.02	Работа с предметами (мячи, обручи, скакалки)	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игровой стретчинг. Работа мячом. ОФП.	35	анализ выполняемых упражнений

МАРТ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
4.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Ирогимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	беседа
6.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Ирогимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	наблюдение
11.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Ирогимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	наблюдение
13.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Ирогимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	анализ выполняемых упражнений
18.03	Фитбол –	Пояснение к	15	Ирогимнастика.	35	анализ

	гимнастика.	выполнению упражнений.		ОФП. Фитбол-гимнастика.		выполняемых упражнений
20.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игροгимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	анализ выполняемых упражнений
25.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игροгимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	анализ выполняемых упражнений
27.03	Фитбол – гимнастика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Игροгимнастика. ОФП. Фитбол-гимнастика.	35	анализ выполняемых упражнений

АПРЕЛЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
1.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	беседа
3.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	наблюдение
8.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	наблюдение
10.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	наблюдение
15.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	анализ выполняемых упражнений
17.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	анализ выполняемых упражнений
22.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	анализ выполняемых упражнений
24.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению	15	Аэробика. Игровой	35	анализ выполняемых

		упражнений.		стретчинг. Подвижные игры.		упражнений
29.04	Танцевальная аэробика.	Пояснение к выполнению упражнений.	15	Аэробика. Игровой стретчинг. Подвижные игры.	35	анализ выполняемых упражнений

МАЙ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
6.05	Закрепление изученного материала.	-	--	Зверобика. ОФП. Игры на ориентацию в пространстве.	50	анализ выполняемых упражнений
8.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Игровой стретчинг. Фитбол-гимнастика.	50	анализ выполняемых упражнений
13.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Аэробика. Игροгимнастика.	50	анализ выполняемых упражнений
15.05	Закрепление изученного материала.	-	-	ОФП. Подвижные игры.	50	анализ выполняемых упражнений
20.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Работа с предметами.	50	Проведение мониторинга
22.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Работа с предметами.	50	анализ выполняемых упражнений
27.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Работа с предметами.	50	анализ выполняемых упражнений
29.05	Закрепление изученного материала.	-	-	Работа с предметами.	50	анализ выполняемых упражнений

ИЮНЬ

Дата	Название темы	Теория	Часы	Практика	Часы	Форма контроля
3.06	Отработка Изученного Материала.	-	-	Игры. Эстафеты.	50	опрос
5.06	Отработка Изученного Материала.	-	-	Работа на фитболах.	50	опрос

Ожидаемые результаты

В конце учебного года дети должны:

Знать:

- правила техники безопасности;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- владеть терминологии в области детского фитнеса;
- упражнения на координацию;
- технику исполнения базовых движений аэробики, хореографии, правила подвижных игр;
- правила применения стретчинга;

Уметь:

- владеть техникой базовых шагов аэробики, элементами хореографии, спортивных игр и стретчинга;
- согласовывать движения с музыкой;
- выполнять упражнения на координацию;
- адекватно воспринимать свое тело и грамотно распределять свою физическую силу;
- работать с предметами: мяч, обруч, скакалка, фитбол.

Воспитательная работа

1. День Здоровья – апрель
2. Открытое занятие «Фитбол» - март

Работа с родителями

1. Проведение родительских собраний :
 - ✓ «Организация начала учебного года» - сентябрь.
 - ✓ «Подведение итогов, обсуждение достигнутых результатов» - июнь.
2. Открытое занятие «Игрогимнастика» – май.

Личный творческий план педагога

1. Участие в методических объединениях, мастер-классах, педагогических советах.
2. Проведение открытых занятий:
«Игрогимнастика» - май
3. Посещение открытых занятий педагогов Центра творчества «Советский».
4. Редактирование программу студии детского фитнеса «Непоседы».