

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-оздоровительный центр «Голубая ель»

Принята на педсовете
Протокол № 1 от 20.06.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ДООЦ «Голубая ель»
Г.В. Фролова
Приказ № 40 от 20.06.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес детям»**

физкультурно-спортивной направленности
возраст обучающихся: 6-9 лет
срок реализации: 15 часов

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Щербакова Светлана Николаевна

Аркадак
2026

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес детям» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам **физкультурно – спортивной направленности**.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

Актуальность программы заключается в том, что проблема здорового воспитания детей в настоящее время велика. Детям, перенёсшим какие-либо заболевания или длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Занятия детским фитнесом помогут детям укрепить их иммунитет и будут способствовать физическому развитию детей. Данная программа ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья детей.

Отличительная особенность - данная программа является краткосрочной и носит ознакомительный характер в отличие от аналогичных программ этой направленности.

Сроки реализации программы: 3 недели.

Объем программы: 18 часов.

Форма обучения: очная.

Режим работы: 3 раза по 2 часа.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Адресат программы - дети в возрасте 6 - 9 лет.

Данная программа специально разработана для реализации в условиях МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель».

Возрастные и психологические особенности детей 6 - 9 лет

Дети данного возраста имеют высокий уровень активности, повышенную работоспособность, повышенное желание заниматься спортом. Возраст 6-9 лет детей наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий спортом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость. В это время у детей высокая потребность к игре и движениям, но в тоже время и высокая утомляемость. Поэтому на занятиях чередуются упражнения и виды игровой деятельности. Занятия фитнесом в этом возрасте помогут детям развить такие качества, как гибкость, ловкость, пластичность и выносливость.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к активным занятиям спортом посредством занятий фитнесом.

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучить основным элементам фитнеса.

Развивающие:

- укрепить здоровье и содействовать общей физической подготовленности;
- развить гибкость, выносливость, координацию движений и пластику тела.

Воспитательные:

-способствовать формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями и культуры отношения к собственному здоровью.

1.3. Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

Знает основные элементы детского фитнеса;

Умеет выполнять базовые упражнения детского фитнеса

Метапредметный результат:

Развиты следующие качества: гибкость, пластичность и выносливость.

Личностный результат:

Сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями и установка на здоровый образ жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Практическое задание
2	Красивая осанка. Учимся быстроте и ловкости.	2		2	Наблюдение
3	Скакалочка- выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка.	2		2	Наблюдение
4	Путешествие в страну Спорта и Здоровья.	2		2	Наблюдение
5	Развиваем точность движений и реакцию.	2		2	Наблюдение
6	Мир движений и здоровья. Прыжок за прыжком.	2		2	Наблюдение
7	Игры-эстафеты. Чёткое выполнение игровых действий.	4		4	Наблюдение

8	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	ИТОГО:	18	2	16	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с физкультурным залом, основами детского фитнеса, объяснение целей и задач, правил поведения.

2. Красивая осанка. Учимся быстроте и ловкости.

Выполнение ритмических упражнений

Изучение базовых элементов фитнеса в сочетании с упражнениями плечевого пояса. Упражнения на другие группы мышц, силовые и гимнастические упражнения с использованием фитнеса, подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.

3. Скакалочка-выручалочка. Ловкая и коварная гимнастическая палка.

Изучение правил выполнения упражнений со скакалкой;

Выполнение упражнений с гимнастической палкой.

4. Путешествие в страну Спорта и Здоровья.

Изучение правил занятий спортом. Проведения творческих спортивных игр.

5. Развиваем точность движений и реакцию.

Выполнение упражнений на точность движений и на реакцию с их отработкой. Выполнение упражнений с использованием музыки.

6. Мир движений и здоровья. Прыжок за прыжком.

Изучение техники выполнения прыжков.

Выполнение упражнений с прыжками различного вида и уровня сложности.

7. Игры-эстафеты. Чёткое выполнение игровых действий.

Изучение правил игры с четким выполнением игровых действий.

Проведение игр-эстафет.

8. Итоговое занятие

Итоговая игра. Подведение итогов.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся следующие виды контроля: вводный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале обучения в форме практического задания с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце обучения в форме итоговой игры с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность образовательного процесса.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное.

Ведущими методами обучения являются:

- *словесные методы*, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, указания, подсчет и т.д.

- *наглядные методы* – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- *практические методы*: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами
 - в целом и по частям.

Технологии, применяемые при реализации программы:

- игровая – ведущая;

- коммуникативная;

- личносно – ориентированная.

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности).

Важным условием выполнения программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- коврики;
- гимнастические палки, обручи, скакалки.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, имеющий высшее образование без предъявления требований к квалификации.

2.3. Календарный учебный

№	Число	Время проведения	Тип занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Вводное занятие.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
2.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Красивая осанка. Учимся быстроте и ловкости.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
3.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Скакалочка-выручалочка. Ловкая и коварная	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение

					гимнастическая палка.		
4.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Путешествие в страну Спорта и Здоровья.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
5.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированное	2	Развиваем точность движений и реакцию.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
6.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Мир движений и здоровья. Прыжок за прыжком.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
7.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	4	Игры-эстафеты. Чёткое выполнение игровых действий.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
8.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	комбинированное	2	Чёткое выполнение игровых действий.	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	наблюдение
	Согласно расписанию	Согласно расписанию	практика	2	Итоговое занятие	МБУ ДО «ДООЦ» Голубая ель»	Итоговая игра

2.4. Оценочный материал

Для оценки качества усвоения программного содержания применяются следующие формы: наблюдение, организация итогового открытого занятия внутри группы.

В процессе реализации программы проводится мониторинг эффективности образовательного процесса: вводная и итоговая диагностика предметных, метапредметных и личностных результатов.

Вводная диагностика проводится в начале обучения, с целью выявления интересов учащихся и уровня их знаний. Вводная диагностика проводится в форме практического задания по ОФП (общей физической подготовке) для определения развития физических качеств ребенка.

Итоговая диагностика осуществляется в конце обучения и определяет, насколько успешно происходит усвоение учащимися программы. Итоговая диагностика проводится в форме итоговой игры «Веселая команда». Во время ее проведения можно отследить: уровень физической подготовки детей, их выносливость, гибкость и пластичность.

Список литературы

Для педагогов:

1. Валентинов В. 150 весёлых игр. – Санкт- Петербург: Литера, 2002. – 211 с.
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004. – 250 с.
3. . Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – Москва: ТЦ Сфера, 2009. – 277 с.
4. Ковалёва Е. А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – Москва: ДОМ. XXI век, 2007.- 146 с.
5. Коджаспиров Ю. Г., Развивающие игры на уроках физической культуры. – Москва: Дрофа, 2003. – 207 с.
6. Степанова О. С. Игра и оздоровительная работа в школе. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 166 с.

Литература для учащихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья, Москва: ОЛМА,2009.-136 с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Формула здорового питания, Москва: ОЛМА,2009.- 127с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании, Москва: ОЛМА,2009.- 97с.
4. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. – Москва: 2006.-156с.
5. Шаульская Н.А. Летний лагерь: день за днем. Большое путешествие. - Ярославль, 2007.- 187с.