

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей № 2 «Калинка»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
«28» августа 2023 г.  
Протокол № 1



Утверждена  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 2 «Калинка»  
от «28» августа 2023 г. № 101-в  
В.А. Черненко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«РИТМИНКА. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
на 2023-2024 учебный год

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Сорокина Аида Леонидовна, инструктор по физической культуре

Новочебоксарск

2023

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание учебного плана	6
3. Планируемые результаты, формы аттестации	10
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	10
5. Список литературы	12
6. Приложения	13

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Ритминка. Детский фитнес» (далее - программа) разработана с учётом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41; Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 2 «Калинка» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

**Направленность программы** - физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на раскрытие и развитие двигательных способностей детей, а также улучшение их физической подготовленности, способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа составлена с учетом парциальной программы «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина.

**Актуальность программы:** Еще в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. На заре 20 века князь С.М. Волконский популяризатор идей Жака Далькроза, основоположника ритмической гимнастики, писал, что «ритмическая гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Подготовка спортсменов во многих видах спорта немыслима без музыкально - ритмического воспитания. Это различные виды гимнастики, спортивная аэробика, фигурное катание, синхронное плавание.

Наблюдения показали, что дети, систематически занимающиеся ритмической гимнастикой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством ритмической гимнастики и современных фитнес-технологий (игровой

стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика)

Основными **задачами** программы являются:

**обучающие:**

- изучить основы техники выполнения некоторых акробатических упражнений, базовых шагов в аэробике и степ-аэробике;
- содействовать формированию у детей 5-7 лет потребности в физическом совершенстве посредством танцевально-ритмической деятельности;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

**развивающие:**

- способствовать овладению основными базовыми шагами аэробики и степ-аэробики;
- способствовать развитию у детей художественного вкуса, чувства прекрасного, расширению кругозора, повышению общей культуры поведения;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

**воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

**Особенности данной программы.** Новизна программы заключается в том, что обучение происходит *посредством* сюжетно-игровой деятельности. Дети получают физическую нагрузку в непринуждённой игровой форме. Каждый комплекс упражнений составлен с упором на игровую мотивацию (сюжет сказки, путешествие, обыгрывание знакомых образов).

Музыка и движение помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир.

Музыкально-ритмические и танцевальные движения выполняют функцию психической и соматической релаксации, восстанавливают жизненную энергию ребёнка и его самоощущение как индивидуальности.

Основной упор делается на силовую подготовку воспитанников: упражнения на развитие силы мышц рук и спины, груди, брюшного пресса и ног, а также на элементы

акробатики. В содержание каждого занятия включаются упражнения на формирование красивой правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.

**Форма занятий** – преобладает игровая форма обучения. Формы обучения включают:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

**Методы обучения:**

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога.

Программа рассчитана на 72 академических часа (2 часа в неделю).

**Возраст учащихся** – от 5 до 7 лет.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия	4	4	-	Беседа, рассказ
2.	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	туловищем, ногами;				
3.	Упражнения танцевального характера.	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Развитие умения сочетать движения с музыкой.	12	-	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Совершенствование защитных сил организма.	12	-	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Формирование красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений.	10	-	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана

Основная направленность	Содержание деятельности
Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитнес-гимнастикой. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов в танцевальной аэробике. Разучивание связок,

	блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах. Разучивание комплексов упражнений с мячом, скакалкой, обручем, лентами, султанчиками.
Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами	Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. Освоение техники акробатических упражнений: «Самолёт», «Колечко», «Корзинка», «Ласточка», «Мостик», «Берёзка», «Полушпагат», «Шпагат», «Канат».
Упражнения танцевального характера.	- Разучивание элементов хореографии (боди-балета); - Постановка корпуса; - Постановка балетной позиции рук (1-7); - Постановка балетной позиции ног (1, 2, 5); - Разучивание движений, состоящих из балетных па; - Комбинирование различных движений.
Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.	Освоение техники различных видов ходьбы и бега с мячом (фитболом) в руках, упражнений в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.
Развитие умения сочетать движения с музыкой.	Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки. Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. Учить выполнять красивые, свободные, координационные движения под музыку.
Совершенствование защитных сил организма.	Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Релаксация и самомассаж. Дыхательная гимнастика. Формировать представления о значимости (полезности) физ. упражнений,

Формирование красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений.	<p><i>Корректирующая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания;</li> <li>- увеличить подвижность позвоночника;</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия.</li> </ul>
---	--

### Учебно-тематическое планирование. Краткое содержание

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Краткое содержание
1	<b>Фитбол - гимнастика</b>	8 ч.	<p>Беседа «Что такое фитбол?» Показ правильной посадки на мяче. Различные виды ходьбы и бега с мячом в руках, броски, прокаты, портерные упражнения.</p> <p>Упражнения в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Разучивание ритмического танца сидя на мяче «Лихие ковбои».</p>
2	<b>Сюжетно – ритмическая гимнастика</b>	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование координации движений;</li> <li>- Разучивание танцевальных трюков: «Подсечка», «Волчок», присядка «Лягушка»;</li> <li>- Развивать силу рук с помощью упражнений: отжимания от пола. «Ползунок» на руках;</li> <li>- Разучивание ритмического танца «Моряки»;</li> <li>- Умение сочетать движения с музыкой;</li> <li>- Упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- Развивать внимание память.</li> </ul>
3	<b>Танцевально – ритмическая гимнастика с элементами народного танца</b>	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание простейших элементов русского и чувашского танцев;</li> <li>- Совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- Умение сочетать движения с музыкой;</li> <li>- Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</li> </ul>



4	<b>Танцевально – ритмическая гимнастика с элементами современного танца</b>	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание простейших элементов таких танцевальных стилей как «Диско», «Кантри», «Хип-Хоп»;</li> <li>- Формирование красивых манер, походки, осанки, выразительности телодвижений;</li> <li>- Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> </ul>
5	<b>Танцевальная аэробика</b>	8 ч	<p>Сочетание упражнений с шагами вперед, назад и в сторону;</p> <p>Сочетание упражнений с поворотами;</p> <p>Сочетание упражнений с различными хлопками;</p> <p>Сочетание упражнений с подскоками.</p> <p>Разучивание основных базовых шагов классической аэробики: March ,Mambo , V-step .</p>
6	<b>Степ - аэробика</b>	8 ч.	<p>Беседа «Что такое степ?». Разъяснение правил безопасного поведения при выполнении упражнений на степ – скамейке. Основные правила техники выполнения в степ – аэробике. Обучение базовым шагам степ – аэробики. Разучивание несложных связок и комбинаций.</p>
7	<b>Художественная гимнастика</b>	8 ч.	<p>Знакомство с олимпийским видом спорта «Художественная гимнастика». Рассказ об истории возникновения и о некоторых особенностях.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений с мячом, скакалкой, обручем, лентой. Упражнения игрового стретчинга.</p>

<b>8</b>	<b>Спортивный танец</b>	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники акробатических упражнений: «Самолёт», «Колечко», «Корзинка», «Ласточка», «Мостик», «Берёзка», «Полушпагат», «Шпагат», «Канат»;</li> <li>- Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног в силовых упражнениях: отжимания от пола, ползунок на руках;</li> <li>- Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</li> </ul>
<b>9</b>	<b>Подготовка к фитнес - фестивалю</b>	8 ч.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- Повторение комбинаций степ-аэробики;</li> <li>- Повторение комбинаций танцевальной аэробики;</li> <li>- Повторение комбинаций танцевально-ритмической гимнастики;</li> <li>- Повторение комбинаций художественной гимнастики;</li> <li>- Повторение комбинаций спортивного танца;</li> <li>- Совершенствование координации движений и чувства ритма;</li> </ul>
	<b>Итого</b>	<b>72 часа</b>	

### 3. Планируемые результаты, формы аттестации

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся **будут знать:**

- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

**будут уметь:**

- выполнять упражнения на степе и фитболах;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- выполнять танцевальные комбинации и упражнения.

**Итоги реализации программы:** проведение фитнес - фестиваля «Ритминка»,

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Проведение ежегодного фитнес-фестиваля «Ритминка», основная цель которого – дать возможность воспитанникам продемонстрировать двигательный опыт и мастерство по всем направлениям программы: «Степ-аэробика», «Фитбол-гимнастика», «Танцевально-ритмическая гимнастика», «Танцевальная аэробика», «Художественная гимнастика».

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Условия реализации программы:**

- условия набора и формирования групп (возраст, физические возможности);
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

#### **Форма организации деятельности учащихся:**

Преобладает игровая форма обучения. Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** индивидуально-групповая.

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Постоянство учебной группы обязательно, т.к. новый материал базируется на предыдущем, и навыки накапливаются с каждым занятием. Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Ленты длинные и короткие, обручи, скакалки по количеству детей.
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудиофайлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений.

## 5. Список литературы

**Для педагога:**

1. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н. Э. Власенко. – Санкт-Петербург: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. – 112 с.
2. Зимонина, В. Н. Воспитание ребёнка – дошкольника: пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В. Н. Зимонина. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 304 с.

3. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – Санкт-Петербург: Типография ОФТ, 2005. – 20 с.
5. Потапчук, А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 212 с.
6. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е. В. Сулим. – Москва: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с. – (Здоровый малыш).
7. Михеева, Е. В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия / автор – составитель Е.В. Михеева. – Волгоград: Учитель, 2012. – 155 с.
8. Коновалова, Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно-ролевое сопровождение / Н.Г. Коновалова, Л. В. Корниенко – Волгоград: Учитель. – 54 с.

**Для детей:**

1. Спорт. Самая первая энциклопедия. / Н. Котякова. – М.: Росмэн, 2016 – 36 с.
2. Будь здоров! Как стать сильным, быстрым и побеждать в гонках. / К.А. Кретова, Д.Е. Мохов. – СПб.: Питер, 2021. – 30 с.

## 6. Приложения

*Приложение 1*




### Дневник моих рекордов

Моё имя \_\_\_\_\_

<b>Гибкость</b>	<b>К 1 ноября</b>	<b>К 1 марта</b>	<b>К 1 июня</b>
Наклон туловища вперёд в положении седа			
«Мостик» из положения лёжа			
«Стойка на лопатках» из упора присев, перекатом назад			
Разведение ног «Шпагат», правая нога впереди.			
Разведение ног «Шпагат», левая нога впереди.			
Разведение ног «Шпагат»,			

в стороны			
<b>Сила</b>			
Подъём туловища в сед (количество раз)			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- во раз)			
<b>Равновесие</b>			
«Ласточка», стоя на левой ноге			
«Ласточка», стоя на правой ноге			
<b>Координация движений</b>			
Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая вперёд (количество раз)			
Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая назад (количество раз)			
Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади, вращая вперёд (количество раз)			
Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади, вращая назад (количество раз)			

**Условные обозначения:**

	Не умею выполнять
	Выполняю недостаточно хорошо и правильно. Есть затруднения при выполнении.
	Выполняю с лёгкостью, красиво и правильно