

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ГРАД ЧУДЕС»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ДДТ «Град чудес»

\_\_\_\_\_ И.Ю. Черникова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Приказ № 37/Д от «09» февраля 2024 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках финансирования дополнительного образования детей за счет средств социального сертификата на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере персонифицированного финансирования дополнительного образования детей

### **«Детский фитнес»**

педагога дополнительного образования  
Николаевой Юлии Игоревны

1-го года обучения  
(группа № 1)

Санкт-Петербург  
2024 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, обучить физическим упражнениям;
- оптимизировать рост, укрепление опорно двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

#### ***Развивающие:***

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

#### ***Воспитательные:***

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

## Календарно-тематический план первого года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Предполагаемая	Фактическая
1.	<b>Знакомство, вводная диагностика</b> <i>Теория:</i> Правила безопасности на уроках <i>Практика:</i> Тестирование на физические возможности <i>Форма контроля:</i> опрос	0.5	0.5	19.02	
2.	<b>Аэробика с мячом</b> <i>Практика:</i> Разминка, упражнения с мячом <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	19.02	
3.	<b>Танцевальная аэробика «Народный mix»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	26.02	
4.	<b>Стрейчинг «Домик»</b> <i>Теория:</i> «Зачем нужна растяжка» <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения, игровые упражнения для растяжения <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	26.02	
5.	<b>Игроритмика «Необыкновенный человек»</b> <i>Теория:</i> «Что такое игроритмика» <i>Практика:</i> Разминка, подвижные игры <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	04.03	
6.	<b>Игроритмика «В мире животных»</b> <i>Практика:</i> Разминка, подвижные игры <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	04.03	
7.	<b>Стрейчинг «Ветер»</b> <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения, игровые упражнения для растяжения <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	11.03	
8.	<b>Силовые упражнения</b> <i>Практика:</i> Элементы детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	11.03	
9.	<b>Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов классической аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	18.03	
10.	<b>Аэробика с мячом</b> <i>Практика:</i> Разминка, упражнения с мячом <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	18.03	
11.	<b>Оздоровительная гимнастика</b> <i>Практика:</i> Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия) <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	25.03	
12.	<b>Танцевальная аэробика «Русский bit»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	25.03	

13.	<b>Логоритмика</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	01.04	
14.	<b>Стрейчинг«Лисичка»</b> <i>Теория:</i> Для чего нужна техника правильного дыхания <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения с выполнением правильного дыхания, упражнения на растяжение <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	01.04	
15.	<b>Оздоровительная гимнастика</b> <i>Практика:</i> Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия) <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	08.04	
16.	<b>Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов классической аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	08.04	
17.	<b>Силовые упражнения</b> <i>Теория:</i> Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни <i>Практика:</i> Элементы детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	15.04	
18.	<b>Аэробика с мячом</b> <i>Практика:</i> Разминка, различные упражнения с мячом <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	15.04	
19.	<b>Игроритмика «Птички»</b> <i>Практика:</i> Разминка, подвижные игры <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	22.04	
20.	<b>Оздоровительная гимнастика</b> <i>Практика:</i> Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия) <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	22.04	
21.	<b>Игроритмика «Кошечка»</b> <i>Практика:</i> Разминка, подвижные игры <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	29.04	
22.	<b>Танцевальная аэробика «Русский bit»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	29.04	
23.	<b>Логоритмика</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	06.05	
24.	<b>Силовые упражнения</b> <i>Практика:</i> Силовые упражнения на мышцы живота <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	06.05	
25.	<b>Аэробика с мячом</b> <i>Практика:</i> Разминка, различные упражнения с мячом <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	13.05	
26.	<b>Комбинации, импровизации</b> <i>Практика:</i> Укрепление понятия импровизация (свободный танец) <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	13.05	
27.	<b>Классическая - аэробика «Отважные моряки»</b>	-	1	20.05	

	<i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов классической аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение				
28.	<b>Танцевальная аэробика «Народный mix»</b> <i>Практика:</i> Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	20.05	
29.	<b>Стрейчинг«Цапля»</b> <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения, растяжка, работа в паре <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	27.05	
30.	<b>Оздоровительная гимнастика</b> <i>Практика:</i> Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия) <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	27.05	
31.	<b>Стрейчинг«Струнка»</b> <i>Теория:</i> Как правильно выполнять растяжку в паре <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения, растяжка, работа в паре <i>Форма контроля:</i> наблюдение	0.5	0.5	03.06	
32.	<b>Открытое занятие</b> <i>Практика:</i> Эстафеты <i>Форма контроля:</i> фото и видео фиксация; отзывы родителей	-	1	03.06	
33.	<b>Основа здорового образа жизни</b> <i>Практика:</i> Постановка правильного дыхания во время интенсивных упражнений <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	10.06	
34.	<b>Игроритмика «Птички»</b> <i>Практика:</i> Разогревающие упражнения, подвижные игры <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	10.06	
35.	<b>Основа здорового образа жизни</b> <i>Практика:</i> Постановка правильного дыхания во время интенсивных упражнений <i>Форма контроля:</i> наблюдение	-	1	14.06	
36.	<b>Итоговое занятие</b> <i>Практика:</i> Комбинации детского фитнеса, подвижные игры, эстафеты <i>Форма контроля:</i> промежуточная диагностика	0.5	0.5	14.06	

## **Планируемые результаты**

### *Предметные:*

- обучатся комплексам физических упражнений;
- обучатся основам здорового образа жизни;

### *Метапредметные:*

- сформируется представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- воспитается взаимопомощь, трудолюбие, толерантность;
- разовьют навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

### *Личностные:*

- сформируют навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- сформируют общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- сформируют мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни.