Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»
Детский центр «Агрополис»

Утверждаю:
Ректор ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
_____ / Е.С. Симбирских/
«24» 10 2022 г.
Утверждено приказом №350 от 24.10.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес (ОФП)»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Великоредчанина Елена Олеговна,
специалист по УМР со школьниками

Киров 2022

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи программы 5
1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной общеразвивающей программы Фитнес (ОФП) 6
1.4 Содержание учебного плана программы 7
1.5 Планируемые результаты 9
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 10
2.1 Тематическое планирование занятий 10
2.2 Условия реализации программы 12
2.3 Методические материалы 13
2.4 Оценочные материалы и формы аттестации 16
2.5 Список литературы 18

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес (ОФП)» (далее – Программа Фитнес (ОФП)) является авторской и имеет комплексную физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со стратегией социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, а также во исполнение требований и рекомендаций постановления Правительства Кировской области № 754-П от 30 декабря 2019 года (с изменениями на 7 июля 2020 года) об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования».

Программа Основы Фитнес (ОФП) представляет собой групповой образовательный кружок с постоянным составом групп, наполняемость группы – **8-12 человек**. Предназначена для обучающихся **7-10 лет**. **Форма обучения** – очная. Основной формой занятия являются комбинированное занятие (сочетание теории с практикой). **Срок реализации** – 8 месяцев, продолжительность 96 академических часов (3 академических часа один раз в неделю). **Уровень программы** – базовый. Режим проведения занятий зависит от содержания тем. Возможны корректировки в зависимости от желания и возможностей обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, относящихся к первой и второй группам здоровья, и не рекомендована для обучающихся, относящихся к третьей, четвертой и пятой группам здоровья, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ всех категорий). Для обучения по данной программе требуется медицинская справка.

Актуальность программы. Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Для того чтобы выработать у человека стремление к здоровому образу жизни, воспитать в нем личные обязательства к своему здоровью и желание повышать свою готовность самостоятельно, работу по непрерывному самосовершенствованию и осознанию собственного «я» необходимо начинать еще в школьном возрасте.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – Детский фитнес, – освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, двигательной активности, развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-спортивной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Отличительной особенностью программы является то, что в программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнессу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни обучающихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Каждое занятие проводится под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Фитнес (ОФП) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
3. Федеральный закон "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений" от 28.06.1995 № 98-ФЗ;
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

7. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

8. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020;

10. Устав ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ;

11. Порядок осуществления и организации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ;

12. Политика Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Вятский государственный агротехнологический университет" (ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ) в отношении обработки персональных данных;

13. Положение об обработке и защите персональных данных работников и обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Вятский государственный агротехнологический университет»;

14. Положение о языке образования в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для развития физических и творческих качеств обучающихся посредством занятий фитнесом (ОФП).

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ознакомление детей с терминами физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

2. Развивающие:

- развитие координационных (ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- развитие позитивного отношения к движению, миру фитнеса и спорта в целом.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитание дружелюбия и толерантности к отношению к другим.

4. Оздоровительные:

- укрепление общего здоровья обучающихся (содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; содействие развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; содействие повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики; содействие формированию правильной осанки и гигиенических навыков; содействие оздоровлению психики ребенка);
- совершенствование психомоторных способностей обучающихся развитие двигательного качества, развитие мелкой моторики).

1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной общеразвивающей программы Фитнес (ОФП)

Таблица 1

Учебно-тематический план программы Фитнес (ОФП)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	Опрос.
2	Классическая аэробика.	18	3	15	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	15	3	12	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
4	Интервальный тренинг.	15	3	12	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
5	Стэп-аэробика.	12	3	9	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
6	Музыкально-ритмические игры.	9	3	6	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
7	Стретчинг.	12	3	9	Опрос. Сдача

					комплекса упражнений.
8	Пальчиковая гимнастика.	9	3	6	Опрос. Сдача комплекса упражнений.
9	Итоговое занятие.	3	-	3	Открытое занятие.
Итого		**96**	**24**	**72**	**-**

1.4 Содержание учебного плана программы

Содержание программы Фитнес (ОФП) (96 академических часов):

Тема 1: Вводное занятие. 3 часа.

Теория (3 часа): Знакомство с группой и педагогом. Организационные моменты. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Суть курса.

Тема 2: Классическая аэробика. 18 часов.

Теория (3 часа): Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практика (15 часов): *Ориентационные упражнения:* вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, шоссе. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. *Разновидности бега*: бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук. *Подскоки*: подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе. *Танцы*: элементы русского танца «Хоровод», танец «Яблочко».

Тема 3: Ритмическая гимнастика с предметами. 15 часов.

Теория (3 часа): Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой и лентами. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика (12 часов): Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой и лентой, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании ча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Тема 4: Интервальный тренинг. 15 часов.

Теория (3 часа): Партерная гимнастика. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практика (12 часов): *Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса*: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. *Упражнения для ног и пояса нижних конечностей*: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. *Упражнения на баланс*: Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием скакалки. *Упражнения на пресс:* для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. *Кардионагрузка*: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Тема 5: Стэп-аэробика. 12 часов.

Теория (3 часа): Ознакомление с различными подходами к стэп-платформе. Основные исходные позиции.

Практика (9 часов): Овладение техникой основных шагов. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. Комплекс.

Тема 6: Музыкально-ритмические игры. 9 часов.

Теория (3 часа): Игры и их правила.

Практика (6 часов): Имитационные игры. Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Тема 7: Стретчинг. 12 часов.

Теория (3 часа): Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

Практика (9 часов): Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника («Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко, «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька»).

Тема 8: Пальчиковая гимнастика. 9 часов.

Теория (3 часа): Гигиенические требования к занимающимся фитнесом. Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (6 часов): Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения пальцев рук. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками («Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка»).

Тема 9: Итоговое занятие. 3 часа.

Практика (3 часа): Отработка комплекса упражнений. Игры. Подведение итогов обучения.

1.5 Планируемые результаты

В ходе освоения общеобразовательной общеразвивающей программы Фитнес (ОФП) обучающиеся смогут развить или укрепить множество качеств и умений, достигнуть различные результаты.

1. **Личностные результаты:**

- в ценностно-ориентационной сфере: сформировано ответственное отношение к образованию и самообразованию, сформировано уважительное отношение к физической культуре; сформированы основы бережного отношения к спортивному оборудованию;
- в трудовой сфере: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение работать в микрогруппах и коллективе в целом;
- в познавательной, когнитивной, интеллектуальной сфере: выработка навыков самостоятельной учебной деятельности, приобретение мотивации к спорту и здоровому образу жизни; уточнены представления о собственном теле;

2. **Метапредметные результаты:**

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- сформировано умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сформировано умение организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности спортивного инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- сформировано умение технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развиты координационные и кондиционные способности.

3. **Предметные результаты на уровне общеучебных действий.**

По окончанию курса обучения обучающиеся будут:

- **знать**: термины «физические качества», «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»; о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека; базовые шаги аэробики отдельно и в связках; понятие танцевального рисунка; различные стили танцевальной аэробики; технику безопасности при занятиях спортом (аэробикой, гимнастикой, с предметами и т.д.); способы дыхания и его восстановления; средства и методы оздоровления.
- **уметь**: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса и аэробики с предметами и без, применять их в игровой и соревновательной деятельности; использовать современный спортивный инвентарь и оборудование; правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках; выполнять простейшие построения и перестроения; выполнять пальчиковую гимнастику; соблюдать питьевой режим.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Тематическое планирование занятий

Таблица 2

Тематическое планирование занятий программы Фитнес (ОФП)

№, п/п	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Аудитория	Форма контроля
1	Занятие 1	Теорет./практич.	3	Вводное занятие.	С-205	Опрос.
2	Занятие 2	Теорет./практич.	3	Введение в аэробику.	С-205	Опрос.
3	Занятие 3	Теорет./практич.	3	Ориентационные упражнения.	С-205	Опрос.
4	Занятие 4	Теорет./практич.	3	Шаги базовой аэробики.	С-205	Опрос.
5	Занятие 5	Теорет./практич.	3	Разновидности бега.	С-205	Опрос.
6	Занятие 6	Теорет./практич.	3	Подскоки.	С-205	Опрос.
7	Занятие 7	Теорет./практич.	3	Танцы.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
8	Занятие 8	Теорет./практич.	3	Введение в гимнастику и акробатику.	С-205	Опрос.
9	Занятие 9	Теорет./практич.	3	Работа с гимнастической палкой и лентой..	С-205	Опрос.
10	Занятие 10	Теорет./практич.	3	Работа со скакалкой.	С-205	Опрос.
11	Занятие 11	Теорет./практич.	3	Упражнения с мячом.	С-205	Опрос.
12	Занятие 12	Теорет./практич.	3	Упражнения с обручем.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
13	Занятие 13	Теорет./практич.	3	Партерная гимнастика. Дыхание.	С-205	Опрос.
14	Занятие 14	Теорет./практич.	3	Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.	С-205	Опрос.
15	Занятие 15	Теорет./практич.	3	Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.	С-205	Опрос.
16	Занятие 16	Теорет./практич.	3	Упражнения на баланс и пресс.	С-205	Опрос.
17	Занятие 17	Теорет./практич.	3	Кардионагрузка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
18	Занятие 18	Теорет./практич.	3	Основные позиции стэп-аэробики.	С-205	Опрос.
19	Занятие 19	Теорет./практич.	3	Овладение техникой основных шагов.	С-205	Опрос.

20	Занятие 20	Теорет./практич.	3	Чередование аэробной и силовой нагрузки.	С-205	Опрос.
21	Занятие 21	Теорет./практич.	3	Комплекс.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
22	Занятие 22	Теорет./практич.	3	Имитационные игры.	С-205	Опрос.
23	Занятие 23	Теорет./практич.	3	Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности.	С-205	Опрос.
24	Занятие 24	Теорет./практич.	3	Танцевальные игры.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
25	Занятие 25	Теорет./практич.	3	Оздоровление, питание, питьевой режим.	С-205	Опрос.
26	Занятие 26	Теорет./практич.	3	Самодиагностика.	С-205	Опрос.
27	Занятие 27	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие мышечной силы.	С-205	Опрос.
28	Занятие 28	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие гибкости рук, ног, позвоночника.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
29	Занятие 29	Теорет./практич.	3	Влияние физических упражнений на организм человека.	С-205	Опрос.
30	Занятие 30	Теорет./практич.	3	Упражнения на работу мышц пальцев рук, подвижность суставов и координацию.	С-205	Опрос.
31	Занятие 31	Теорет./практич.	3	Упражнения пальчиками с речитативами.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
32	Занятие 32	Теорет./практич.	3	Итоговое занятие.	С-205	Открытое занятие.

2.2 Условия реализации программы

Информационное обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов информационной продукции:

1. Дидактический материал

- рассказ, объяснение и указания;
- карточки и таблицы;
- авторские презентации по теме занятий.

2. Видео- и аудиоматериалы различной направленности

- показ тематических видео-уроков;
- показ видеороликов и фильмов подходящей тематики;
- аудиозаписи для аэробики, стэп-аэробики, пальчиковой гимнастики.

3. Информационные материалы

- информационные материалы на сайтах, посвященных данной дополнительной образовательной программе;
- список учебников, книг и пособий, представленных в списке литературы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по направлению преподаватель проводит в аудитории (кабинет С-205) ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ, располагающейся на 2 этаже С-корпуса (пр-т. Октябрьский, 133). Общая площадь аудитории составляет более 70 м^2. Аудитория оборудована централизованным отоплением, вентиляцией и огнетушителем в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, а также:

- беспроводной аудиосистемой;
- набором аудио- и видео-материалов на съемном жестком накопителе;
- настенными зеркалами;
- гимнастическими ковриками в количестве 12 шт.;
- гимнастическими мячами в количестве 12 шт.;
- обручами в количестве 12 шт.;
- гимнастическими лентами в количестве 12 шт.;
- гимнастическими палками в количестве 12 шт.;
- скакалками в количестве 12 шт.;
- гимнастическими палками, кубами, матами в количестве 12 шт.;
- инвентарем для обучения спортивным играм.

Кадровое обеспечение программы

Детский центр «Агрополис» отбирает ответственных лиц, обеспечивающих реализацию данной программы из числа кандидатов на вакантную должность педагога дополнительного образования, путем экспертизы. Кандидат должен знать:

- Конституцию Российской Федерации, 2020 г.;
- содержание нормативно-правового обеспечения программы «Детский фитнес (ОФП)»;
- возрастную и специальную педагогику и психологию;

- формы и методы организации массового досуга населения;
- основы менеджмента, психологию управления;
- формы и методы культурно-массовой работы с населением;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности;
- методику поиска и поддержки молодых талантов;
- методы развития мастерства;
- современные педагогические и андрагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- Устав Университета;
- Правила внутреннего трудового распорядка Университета;
- локальные нормативные и организационно-распорядительные документы Университета, касающиеся основной деятельности работника;
- правила и инструкции по охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности на своем рабочем месте.

Образовательный процесс по программе обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими высшее, соответствующее профилю программы, и/или высшее педагогическое образование или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере, систематически занимающимися научно-методической деятельностью.

Техника безопасности

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности работы с компьютерным оборудованием, про поведение на занятиях и расписываются в журнале. Педагог на каждом занятии напоминает обучающимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Педагог дополнительного образования при приеме на работу проходит вводный инструктаж, знакомится с локальными нормативными актами, регулирующими деятельность педагога. Перед началом работ проходит первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и пожарной безопасности.

2.3 Методические материалы

При организации образовательного процесса все педагогические приемы, методы работы учитывают тот подход, который облегчает, содействует, способ-

ствует, продвигает путь обучающегося к саморазвитию. Педагогу отводится роль человека, создающего благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного обучения участников программы, активизирующего и стимулирующего любознательность и познавательные мотивы.

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровнего обучения. Обучение основывается на поэтапном усложнении заданий. Каждый этап предполагает ряд заданий и упражнений, требующих закрепление знаний, умений и навыков.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов обучающихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

На занятиях используются различные **формы работы** с обучающимися:

- фронтальные;
- групповые (работа в парах, тройках, малых группах);
- индивидуальные.

И такие формы деятельности как:

- занятие-соревнование;
- эстафеты;
- комплексное занятие;
- подвижные игры;
- контрольно-проверочное занятие.

Для предъявления учебной информации используются **методы**: наглядные, словесные, практические.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются **методы**:

- предварительные (наблюдение, опрос);
- текущие (сдача комплекса упражнений, спортивные эстафеты и др.);
- итоговые (открытое занятие).

Основная форма занятия – комбинированное занятие (сочетание теории с практикой).

Теоретическая часть включает в себя информацию о технике безопасности во время занятия фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса и танцев. Основные теоретические сведения передаются во время бесед, а практические навыки во время тренировочных занятий. Используются разнообразные формы, позволяющие каждое занятие сделать неповторимым. Это комплексы упражнений, дыхательные упражнения, релаксация, а также парные и групповые растяжки, эмоциональные разминки, игры на развитие физических качеств.

Практическая часть предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощенной формы, с постепенным усложнением техники выполне-

ния. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Большая часть программного материала осваивается в практической деятельности.

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия - четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению программы. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, дисциплинирующие такие виды, как классическая аэробика и др. Обязательно используются упражнения у стенки, с гимнастической атрибутикой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Методические рекомендации по проведению занятий.

1.Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; прическа аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом занятии проводится начальное тестирование. Процедура тестирования, как правило, включает:

- Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию).

- Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя).

3. Использовать различные виды построений (например, диагональ, шеренга и т.д.).

4. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдавать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным

(самостоятельное выполнение задания под руководством педагога), круговым способом.

8. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

9. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

1 – запомнить название
2 – разучить шаги без музыки
3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз
4 – освоение движений руками
5 – выполнение шагов с движениями рук
6 – выполнение шага + движения рук под музыку

10. Рекомендуется учить комплексы по «восьмеркам» раздельным способом без музыки.

11. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений Hight impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

12. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны обучающимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

2.4 Оценочные материалы и формы аттестации

Оценка результатов работы обучающихся организуется как единство двух форм: самоконтроль и контроль со стороны педагога.

Самоконтроль зависит от определенных качеств личности, ответственности за результаты своего обучения, а также от того, насколько обучающиеся мотивированы в достижении наилучших результатов. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для выполнения работы, правильно использовать различные стимулы для реализации это работы, повышать ее значимость и грамотно осуществлять контроль выполнения работы обучающихся.

Входной контроль. В начале учебного года. Определение уровня развития обучающихся, их физических способностей. Беседа, опрос, педагогическое наблюдение. Протокол результатов аттестации.

Промежуточный контроль. В конце каждой темы программы. Итоговая работа по теме. Определение степени усвоения обучающимися материала программы. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Протокол результатов аттестации.

Результаты освоения данной программы заносятся педагогом в диагностическую карту обучающегося (Приложение 3), в которой отражаются:

- уровень теоретических знаний (широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии и др.);
- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности и др.);
- уровень развития и воспитанности обучающихся (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

Вид оценочной системы: уровневый (высокий, средний, низкий) и/или балльный.

Высокий уровень (3 балла): практическая, самостоятельная работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работали полностью самостоятельно, показали необходимые для проведения практических, самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно.

Средний уровень (2 балла): практическая, самостоятельная работа выполнена обучающимися в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в оформлении работы.

Низкий уровень (1 балл): практическая работа выполнена обучающимися с помощью педагога или хорошо подготовленных и уже выполнивших на "отлично" данную работу обучающихся. Обучающиеся показали знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме:

1. Опроса или тестирования (Приложение 1);
2. Сдачи контрольных нормативов (Приложение 2).

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал опроса;
- фото и видео с занятий;
- отзыв детей и родителей;
- сертификат о прохождении курса.

В конце года для предъявления и демонстрации образовательных результатов **для внешней оценки** проводится открытое занятие для родителей обучающихся.

2.5 Список литературы

Литература для педагога

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе – М.: Просвещение, 2010. – 221 с.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать ское пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. – 392 с.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тровант лтд, 2000. – 60 с.
5. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста. – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
6. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009. – 32 с.
7. Пигарева Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса. – М.: Директ-Медиа, 2018. – 184 с., ил.
8. Турлова Л.В. Программа по дисциплине «Ритмика». – Троицкое, 2008. – 12 с.
9. Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева. К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2011. – 154 с.
10. Хасанова Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера. – М.: Издательские решения, 2019. – 110 с., ил.

Литература для родителей

1. Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. – № 1. – С. 24-26.
2. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Петрановская Л. Большая книга про Вас и Вашего ребенка. – М.: АСТ, 2019. – 184 с.
4. Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003. – 54 с.
5. Шорыгина Т. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: Творческий центр СФЕРА, 2019. – 64 с.

Литература для обучающегося

1. Иванова О. Моя первая анатомия. – М.: БимБиМон, 2021. – 10 с., ил.
2. Шорыгина Т. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: Творческий центр СФЕРА, 2019. – 64 с.

Приложение 1

Пример вопросов для опроса обучающихся

1. Техника безопасности на гимнастике?
2. Что такое фитнес?
3. Какая бывает гимнастика?
4. Как занятия фитнесом влияют на организм?
5. Чем занимаются на аэробике?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
8. Здоровый образ жизни включает в себя?
9. Что включает в себя занятие аэробикой?
10. Что такое сила?
11. Что такое гибкость?
12. Что такое выносливость?
13. Что такое пульс? ЧСС?
14. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
15. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
16. Питьевой режим до и после занятия.

Приложение 2

Пример контрольных нормативов ОФП

Таблица 3

Общая физическая подготовка

№	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 10м	9,0	9,2	9,4
2	Отжимания 30-20сек	6	4	2
3	Пресс за 30сек	15	14	13
4	Приседания 30сек	20	15	10
5	Прыжки из приседа за 20сек	-	-	-
6	Шаги классический аэробики	-	-	-

Таблица 4

Специальная физическая подготовка

№	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3х положениях	Полное касание бедер пола	Неполное касание	До пола 20 см
2	Мост, задержка 10сек	10сек	5сек	3сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка 10сек	10сек	5сек	3сек
4	Равновесие ласточка 15сек	15сек	10сек	5сек
5	Равновесие дерево 15сек	15сек	10сек	5сек

Приложение 3

Пример диагностической карты обучающегося

№	ФИО ребенка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы		Выполняет дыхательную, пальчиковую гимнастики, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.	Начало уч.г.	Конец уч.г.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении ими планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с педагогом деятельности.