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

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ
Экспертным советом Института ДОД
ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
в составе комиссии
Береснева Л.Н.
Рачеева Н.Э.
от 20. 03 2023

УТВЕРЖДЕНО
Ректор ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
_____/ Е.С. Симбирских/
Приказом № 194 от 21.03.2023

СОГЛАСОВАНО
Проректор по
учебно-методической работе
ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
_____/ М.С. Поярков/

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

Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 8 месяцев – 96 ак.ч.

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

Киров 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи программы 7
1.3 Учебно-тематический план программы 7
1.4 Содержание учебного плана программы 8
1.5 Планируемые результаты 10
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 12
2.1 Тематическое планирование занятий программы 12
2.2 Условия реализации программы 14
2.3 Методические материалы 15
2.4 Оценочные материалы и формы аттестации обучающихся 18
2.5 Список литературы 20

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес (ОФП)»			
Публичное наименование программы	«Детский фитнес (ОФП)»			
Вид программы по степени авторства	**модифицированная**	**экспериментальная**	**авторская**	
	-	-	x	
Направленность программы	физкультурно-спортивная			
Уровень программы	**стартовый (ознакомительный)**	**базовый**	**углублённый**	
	-	X	-	
Нормативный срок освоения программы	**месяцев**	**всего**	**теория**	**практика**
	8	96 ак.ч.	24 ак.ч.	72 ак.ч.
Режим занятий	**продолжительность 1 занятия**	**количество занятий в неделю**		
	3 ак.ч.	1		
Возраст обучающихся	**от**	**до**		
	7 лет	10 лет		
Объём группы	10 чел	12 чел		
Цель программы	Создание условий для развития физических и творческих качеств обучающихся посредством занятий фитнесом (ОФП).			
Методологические подходы	Практико-ориентированный, деятельностный, валеологический			
Необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к освоению ДОП	**да**	**нет**		
	x	-		
Сведения о разработчике	Великоредчанина Елена Олеговна, специалист по УМР со школьниками, педагог дополнительного образования. Сведения об образовании и квалификации: https://clck.ru/33ZESL			
Сведения о членах комиссии, проводивших экспертизу	Береснева Лариса Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, начальник управления непрерывного образования, старший научный сотрудник лаборатории педагогических инноваций ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Рачеева Наталья Эдуардовна, педагог дополнительного образования, тренер по йоге			
Адрес реализации программы (фактический)	Г. Киров, пр-кт Октябрьский, 133 (Вятский ГАТУ, корпус С)			
Ключевые слова	Фитнес, спорт, укрепление здоровья, гибкость, сила, выносливость, координация, общая физическая подготовка			

Аннотация. 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.

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.

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. 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.

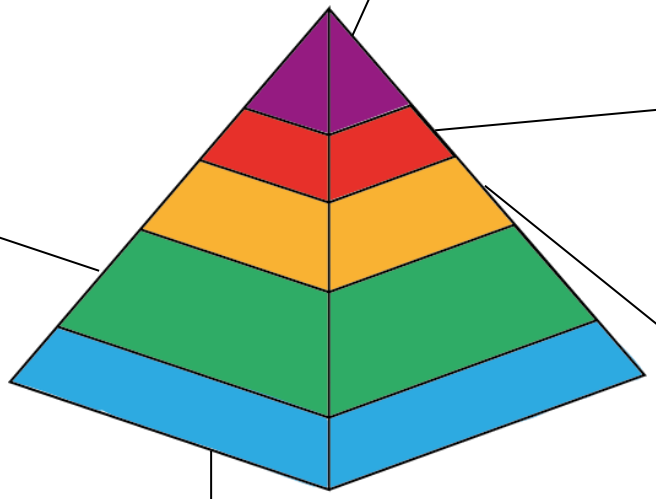
Отличительной особенностью программы является то, что в программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнессу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни обучающихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

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.

Нормативно-правовая пирамида

1. Устав ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
2. Порядок осуществления и организации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
3. Политика Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Вятский государственный агротехнологический университет" (ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ) в отношении обработки персональных данных
4. Порядок разработки, экспертизы, утверждения и обновления дополнительных общеобразовательных программ Института дополнительного образования детей Вятского ГАТУ
5. Положение об обработке и защите персональных данных работников и обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Вятский государственный агротехнологический университет»
6. Положение о языке образования в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ

1. Конституция РФ (ст.67)
2. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ
3. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
4. 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)
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 12.112020 года №2945-р
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года от 24.11.2020 г. N3081-р
10. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года от 28.12.2021 г. № 3894-р



1. Муниципальная программа "Развитие образования в муниципальном образовании "Город Киров" (утв. постановлением администрации г. Кирова от 14.10.2019 г. №2530-п)
2. Программа по развитию физической культуры и спорта в муниципальном образовании "Город Киров" в 2020 - 2024 годах от 11 октября 2019 года № 2495-п

1. Государственная программа Кировской области «Развитие образования» (утв. постановлением Правительства Кировской области от 30.12.2019 № 754-П)
2. Региональный проект «Развитие региональной системы дополнительного образования детей в Кировской области» (утверждён Советом по проектному управлению при Губернаторе Кировской области от 05.12.2018 № 2, с изм. от 30.04.2020 № 2
3. Государственная программа Кировской области «Развитие физической культуры и спорта» (утв. постановлением Правительства Кировской области от 30.12.2019 № 752-П)

1. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

- Локальный
- Муниципальный
- Областной
- Федеральный
- Международный

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, формирование уважительного 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.

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 программы

Таблица 1

Учебно-тематический план программы Детский фитнес (ОФП)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Вид контроля (форма контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	3	-	Входной (опрос)
2	Классическая аэроби-	18	3	15	Промежуточный

	ка.				(опрос, сдача комплекса упражнений)
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	15	3	12	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
4	Интервальный тренинг.	15	3	12	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
5	Стэп-аэробика.	12	3	9	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
6	Музыкально-ритмические игры.	9	3	6	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
7	Стретчинг.	12	3	9	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
8	Пальчиковая гимнастика.	9	3	6	Промежуточный (опрос, сдача комплекса упражнений)
9	Итоговое занятие.	3	-	3	Итоговый (открытое занятие)
Итого		**96**	**24**	**72**	**-**

1.4 Содержание учебного плана программы

Содержание программы Детский 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 мяча. 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 программы обучающиеся смогут развить или укрепить множество качеств и умений, достигнуть различные результаты.

1. Личностные результаты:

- в ценностно-ориентационной сфере: сформировано уважительное отношение к физической культур и основы бережного отношения к спортивному оборудованию; сформирована мотивации к спорту и здоровому образу жизни;
- в трудовой сфере: развито умение работать в микрогруппах и коллективе в целом; обогащен двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- в познавательной, когнитивной, интеллектуальной сфере: расширен кругозор и уточнены представления о собственном теле.

2. Метапредметные результаты:

- развиты координационные (ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве), кондиционные (силовые, выносливость и гибкость) и психомоторные (двигательное качество, мелкая моторика) способности;
- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- сформировано умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сформировано умение технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выработаны привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни;
- укреплено общее здоровье обучающихся.

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 без-

опасности 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 программы

Таблица 2

Тематическое планирование занятий программы Детский фитнес (ОФП)

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

20		Занятие 20	Теорет./практич.	3	Чередование аэробной и силовой нагрузки.		Опрос.
21		Занятие 21	Теорет./практич.	3	Комплекс.		Сдача комплекса упражнений.
22	Тема 6	Занятие 22	Теорет./практич.	3	Имитационные игры.	С-205	Опрос.
23		Занятие 23	Теорет./практич.	3	Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности.		Опрос.
24		Занятие 24	Теорет./практич.	3	Танцевальные игры.		Сдача комплекса упражнений.
25	Тема 7	Занятие 25	Теорет./практич.	3	Оздоровление, питание, питьевой режим.	С-205	Опрос.
26		Занятие 26	Теорет./практич.	3	Самодиагностика.		Опрос.
27		Занятие 27	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие мышечной силы.		Опрос.
28		Занятие 28	Теорет./практич.	3	Упражнения, направленные на развитие гибкости рук, ног, позвоночника.		Сдача комплекса упражнений.
29	Тема 8	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.		Опрос.
31		Занятие 31	Теорет./практич.	3	Упражнения пальчиками с речитативами.		Сдача комплекса упражнений.
32	Тема 9	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.

2. Видео- и аудиоматериалы различной направленности

- 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.

4. Метод наглядного воздействия

- показ упражнений педагогом.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в аудитории ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ (кабинет С-205), располагающейся на 2 этаже С-корпуса (пр-т. Октябрьский, 133). Общая площадь аудитории составляет более 60 м^2. Аудитория оборудована централизованным отоплением, вентиляцией и огнетушителем в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, а также:

- беспроводной аудиосистемой;
- набором аудиоматериалов на съемном жестком накопителе;
- настенными зеркалами;
- гимнастическими ковриками 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.;
- 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;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности;

- методику поиска и поддержки молодых талантов;
- методы развития мастерства;
- современные педагогические 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;
- анатомию тела человека: основы анатомии, структура организма (внутренняя среда, гомеостаз), оси, плоскости, ткани, строение скелета и суставы, анатомия мышечной системы, возрастная анатомия;
- биомеханику движений человека;
- особенности психологической работы с детьми;
- 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 и правилам поведения на занятиях и в зале. 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, способствует, 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.

Методы и приемы:

- объяснительно-иллюстративный — предъявление информации различными способами;
- репродуктивный — воспроизводство знаний и способов деятельности;
- частично-поисковый — решение проблемных задач с помощью педагога;
- игровой — игровая ситуация, мастер-класс со сценарием.

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

- фронтальные (беседа, рассказ, обсуждение и др.);
- групповые (учебные пробы и др.);
- индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок и др.).

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 стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы: поощрение, личный пример и др.

Занятия проводятся в интерактивном режиме. **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 обучающихся

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. Формы контроля: опрос (Приложение 1).

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. Формы контроля: опрос, сдача комплекса упражнений (Приложение 2).

Итоговый контроль. Проводится в конце обучения по программе, в ходе которого осуществляется проверка освоения программы, учёт достижения результатов образовательной программы каждым обучающимся. Формы контроля: открытое занятие для родителей обучающихся.

Результаты освоения данной программы заносятся педагогом в диагностическую карту обучающегося (Приложение 3).

Вид оценочной системы: балльный (высокий, средний, низкий уровни).

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.

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.

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.

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

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

2.5 Список литературы

Адресат литературы		Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9
Педагог		1. Адольфо Кассан. Анатомия человека. Иллюстрированный атлас. [пер. с исп. И. Севастьяновой]. - Белгород : Книжный клуб "Клуб семейного досуга" ; 2011. - 191 с. 2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. – М.: Астрель, 2006. – 208 с. 3. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав, Н.И.Волков, Р.В.Тамбовцева. Издательство: Советский спорт. - 2013 г. - 336 стр. 4. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. – 392 с. 5. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тровант лтд, 2000. – 60 с. 6. Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Виды психической саморегуляции // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-psihicheskoy-samoregulyatsii (дата обращения: 06.11.2022). 7. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста. – М: Эксмо, 2003. – 160 с. 8. Пигарева Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса. – М.: Директ-Медиа, 2018. – 184 с., ил. 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.								
Родитель (член семьи – бабушка, дедушка, брат, сестра и др.)		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. Петрановская Л. Большая книга про Вас и Вашего ребенка. – М.: АСТ, 2019. – 184 с. 3. Субботина Л.Ю. Развитие воображения детей/ [текст] – Ярославль: Академия развития, 2001. – 240 с. 4. Шорыгина Т. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: Творческий центр СФЕРА, 2019. – 64 с. 5. Якимович Е.П. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников. – Электрон. дан. – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2018. – Режим доступа: http://uss.dvfu.ru/								
Обучающийся	Осн.	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.								
	Доп.	1. Святкова О. Развиваем творческие способности/ [рисунки]- М.: Изд-во Розовый слон, 2002. – 10 с. 2. Святкова О. Развиваем творческие способности / О. Святкова, Г. Златоров, А. Артюх, О. Педан [раскраска] / М.: Розовый слон, 2007. — 18 с.								
Литература, использованная при разработке раздела 1.1 Программы (вне тем)										
Эксперт, методист, проверяющий		1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе – М.: Просвещение, 2010. – 221 с. 2. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. — М.: Норма, 1996. — 176с. 3. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2009. – 32 с. 4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 223 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