

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 91 от «15» 02 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Приказ № 50-09 от 15.02.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ «JUNIORFIT»**

возраст учащихся: от 7 до 11 лет

срок реализации программы: 4 года

Составители:

Барсукова Е.С.,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,

Белозерова И.И.,

методист высшей

квалификационной категории

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «JuniorFit» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на работу с обучающимися в возрасте от 7 до 11 лет в течение 4-х лет от стартового до базового уровня. Программа направлена на развитие у обучающихся координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, силы и выносливости, приобщает к здоровому образу жизни.

Программа реализуется с 2011 года в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Детский фитнес-клуб «РадугаФит» в объединении «JuniorFit».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 ОБ утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области [от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»](#) (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность программы

Малоподвижный образ жизни у младших школьников все больше становится актуальной проблемой. Свидетельство тому – снижение двигательной активности у детей семи, восьми лет в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками. Одним из направлений развития двигательных функций детей является детский фитнес, который включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ.

Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяется обилием проблем с состоянием здоровья у детей. Основу данной программы по детскому фитнесу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Детский фитнес доступен, так как базируется на простых

общеукрепляющих упражнениях, которые разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие силы, координации, выносливости и профилактики различных заболеваний.

На занятиях детским фитнесом у детей при помощи системы общеукрепляющих, оздоровительных занятий вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчёрк, и чёткая речь.

При разработке программы мы опирались на разработки и программы по оздоровительной гимнастике и физической культуре таких авторов как Чаленко И.А. [17], Коджаспиров Ю.Г. [6], Лях В.И. [11] и др.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 7-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий фитнес-аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, с использованием различного оборудования (мяч, гимнастические палки, скакалка, степ-платформы и т.д.), укрепить здоровье, получить практику общения в детском коллективе.

Занятия по программе «JuniorFit» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни и т.д. Практическая часть занятия предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, подвижных игр, а также укрепление мышечного корсета.

Материал программы предполагает два уровня его освоения. Стартовый уровень – учебный план I года обучения, базовый уровень – учебный план II-IV лет обучения.

Вид программы - модифицированная.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья младших школьников, посредством занятий фитнесом.

Цель деятельности по программе: – сохранение и укрепления физического здоровья младших школьников, посредством занятий фитнесом.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

Предметные:

- обучить элементарной технике выполнения основных движений детского фитнеса;
- ознакомить с правилами безопасного выполнения физических упражнений;
- развить функциональные особенности организма каждого обучающегося (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);
- обогатить двигательный опыт за счет освоения основных видов движений;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучающихся;
- обучить основам самоконтроля, самооценки.

- способствовать умению работать в паре, коллективе;

Личностные:

- внести вклад в формирование устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- способствовать психологическому раскрепощению ребенка;
- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- способствовать формированию таких положительных качеств личности ребёнка, как: умение работать в команде, целеустремлённость, дисциплина, сила воли.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

Краткая характеристика обучающихся

Программа предназначена для занятий с детьми от 7 до 11 лет.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий детским фитнесом.

Количество обучающихся в группе составляет 10-12 человек.

При организации образовательного процесса учитываются возрастные особенности развития детей.

В 7-11 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани.

Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма.

Значимость развития двигательных способностей у младшего школьника.

Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных (ловкость).

Силовые способности. Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма.

В процессе силовой подготовки школьников педагог должен решить три задачи:

1. Гармонически развить все мышечные группы.
2. Научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).

3. Развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Скоростные способности. Под быстротой понимается единство проявления центральных и периферических, нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, частоты движений (темп движений). Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

Скорость однократных движений увеличивается особенно интенсивно в младшем школьном возрасте.

Что касается двигательной реакции, то ее совершенствование продолжается до 13-14-летнего возраста. Если систематически не выполнять специальных физических упражнений, наступает стабилизация результатов. С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период с 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3-0,4 движений в секунду) в 12-13 лет.

Увеличение с возрастом максимальной частоты движений объясняется нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающей более быстрый переход мышц - антогонистов из состояния торможения и обратно.

Координационные способности – способность быстро овладеть новыми движениями.

Принципы реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо руководствоваться следующими принципами работы с детьми:

1. *Принцип гуманизма.* Уважение ребенка, его интересов, потребностей. Требования должны быть гуманными, предъявляться к ребенку не только в интересах общества, но, прежде всего в интересах самого обучающегося.

2. *Принцип индивидуализации.* Повышение внимания к развитию индивидуальности; индивидуальный подход в обучении и воспитании.

3. *Принцип доступности.* Означает требования соответствия содержания и методов обучения и воспитания, а также объема изучаемого материала возрастным особенностям обучающихся, уровню их интеллектуального, физического, нравственного и эстетического развития.

4. *Принцип последовательности.* Детям следует предъявлять последовательные единые требования; занятия должны строиться в соответствии: с определенным режимом труда и отдыха.

5. *Принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

6. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей.

Методы и приемы

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению в процессе обучения используются различные *методы и приемы:*

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения,
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Формы и виды деятельности:

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- «минутки покоя»;
- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- подвижные игры;
- самомассаж;
- оздоровительные тренинги;
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники и др.

Особенности организации образовательного процесса

Объем программы – 504 часа.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Группа 1-го года обучения (7-8 лет) – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год)

Группа 2-го года обучения (8 -9лет) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Группа 3-го года обучения (9-10 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Группа 4-го года обучения (10-11 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Форма обучения – очная.

Структура фитнес-занятия по данной программе состоит из 4-х частей:

- Разминка (адаптация корпуса к дальнейшей работе, разогрев и растяжка).
- Основная часть (классическая или танцевальная аэробика, упражнения со спортивным оборудованием, упражнения на баланс, гибкость, силу и т.д.).
- Игровая или релаксационная часть (подвижные игры, упражнение на расслабление, снятие эмоционального напряжения).
- Заключительная (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и растяжку, йога, стретчинг).

После окончания основной тренировочной части занятия, 5-10 минут уходит на анализ проделанной работы, либо на обсуждение тем, связанных со здоровьесбережением, что позволяет расширить представления детей о мире фитнеса и стать более коммуникабельными и сплоченными во время диалога с педагогом.

Учебно-тематическим планом предусматриваются теоретические и практические занятия, функциональные тестирования, участие и выступление на праздниках.

На теоретических занятиях даются знания о нормах здорового образа жизни, краткие знания по анатомии, обзорно о физиологии, гигиене, питании, используется специальная литература и методические материалы, наглядные пособия, викторины, видео материалы. Изучение теоретического материала также происходит на практических занятиях в краткой наглядной форме, в форме подвижных игр, эстафет и спортивных праздников.

На практических занятиях изучаются основные упражнения общей физической подготовки, базовые шаги фитнес – аэробики, танцевальные связки, упражнения из йоги и т.п.

Занятие строится по следующему принципу: от простых общеразвивающих упражнений к более сложным подводящим и координационным упражнениям.

Специально подготовительные упражнения закрепляют технику выполнения аэробных фитнес-комбинаций, развивают мышечную память и чувство ритма. Закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки.

Планируемые результаты программы.

Предметные:

- выпускник по программе будет владеть элементарной техникой выполнения основных движений детского фитнеса;
- выпускник по программе будет знать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- улучшатся показатели функциональных особенностей организма выпускника (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость);
- будет внесён вклад в обогащение двигательного опыта за счет освоения выпускником основных видов движений;

Метапредметные:

- будет внесён вклад в развитие коммуникативных навыков обучающихся;
- будет внесён вклад в обучение основам самоконтроля, самооценки;

- будет внесён вклад в формирование умения работать в паре, коллективе;

Личностные:

- будет внесён вклад в формирование устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- будет внесён вклад в психологическое раскрепощение ребенка;
- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- будет внесён вклад в формирование таких положительных качеств личности ребёнка, как: умение работать в команде, целеустремлённость, дисциплина, сила воли.

Контроль и оценка результативности.

Контроль и оценка результативности программы осуществляются через:

- постоянные наблюдения педагогом за каждым обучающимся во время занятия с целью отследить уровень овладения движениями и упражнениями;
- проведение открытых занятий для родителей, индивидуальные беседы с родителями;
- проведение познавательных бесед, викторин, семинаров-практикумов по вопросам анатомии, физиологии, правильного питания и т.п.
- функциональное тестирование в начале года и в конце года (**Приложение 1**);
- организацию праздничных, массовых мероприятий необходимых для раскрытия творческих способностей обучающихся.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональные компетенции в физкультурно-спортивном направлении и соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Педагог-организатор (при проведении открытых, воспитательных мероприятий).

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимы:

- фитнес-зал (со специализированным напольным покрытием) площадью не менее 54,3 м². Зал должен быть хорошо проветриваемым и достаточно освещённым;
- музыкальный центр и набор музыкальных дисков;
- спортивное оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Балансировочные подушки	10 шт.
2.	Паращют	2 шт.
3.	Фитболы (с рожками)	12 шт.
4.	Массажные мячи	20 шт.
5.	Мяч-лошадка	1 шт.
6.	Кольцо резиновое гладкое	6 шт.
7.	Кольцо резиновое массажное (разной структуры и диаметра)	20 шт.
8.	Массажные ролики (шишки)	4 шт.

9.	Обруч	20 шт.
10.	Бассейн сухой с шарами	1 шт.
11.	Массажная дорожка из модулей	2 шт.
12.	Набор мягких модулей («Кирпичики»)	1 шт.
13.	Мяч легкий аэробный	10 шт.
14.	Мяч малого диаметра	10 шт.
15.	Массажные кочки	4 шт.
16.	Кольцеброс	1 шт.
17.	Коврик для занятий	20 шт.
18.	Детское баскетбольное кольцо	1 шт.
19.	Роллер цветной (пенопластовые тубы)	10 шт.
20.	Гимнастические палочки разного диаметра	20 шт.
21.	Пирамида большая	1 шт.
22.	Ракетка детская	10 шт.
23.	Фитбол массажный	2 шт.
24.	Стубуреты (цветные ведра-стулья)	10 шт.
25.	Конус	12 шт.
26.	Бревно (мягкий модуль)	1 шт.
27.	Тоннель	1 шт.
28.	Босу (балансировочные сферы)	6 шт.
29.	Кубики пластиковые цветные	12 шт.
30.	Корректирующая дорожка (камни)	1 шт.
31.	Тактильные диски малые и большие – набор	1 шт.
32.	Степ-платформы	15 шт.
33.	Шведская стенка	3 шт.
34.	Пластиковые кольца гибкие с креплениями	13 шт.
35.	Платочки цветные	12 шт.
36.	Бусины цветные в ведре	1 шт.
37.	Барабанные палочки	20 шт.
38.	Кольца для Пилатеса	15 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

- компакт-диски со специально подобранной музыкой для детских занятий;
- методическая литература по детскому фитнесу и физическому воспитанию детей;
- периодические издания, справочная литература, видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
- планы - конспекты открытых занятий педагога.

2.2. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
2 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа

(базовый уровень)						
3 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза/ нед. по 2 часа
4 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза/ нед. по 2 часа

2.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень/1 год обучения					
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2.	«Фитнес детки отправляются в путь!»	24	0	24	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.1	«Первый раз в фитнес класс»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	«Занимаемся играючи»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.3	«Горный поход»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.4	«Юные олимпийцы»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.5	«Сказочный лес»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.6	«На дне морском...»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.	«Настроение в кружочек»	24	0	24	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.1	«Что имеет форму круга? Давай пофантазируем!»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	«Кручу-верчу, запутать хочу»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	«Незнайка на Луне»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.4	«Радуга колец»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.5	«Ловкачи-циркачи»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.6	«Снежная КРУГОверть»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	«Как же любим мы родную - нашу спинку дорожку!»	12	0	12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.1	«Дотянемся до солнышка»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	«Я здоровьем дорожу, ровно спину я держу»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.3	«Путешествие к индийским слонам» (детская йога)	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.4	«Потягушки»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.

4.5	«Быстро бегают по телу, массируют всех смело. Ёжик-массажист»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	Функциональное тестирование	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	«Поговорим о главном»	4	4	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.1	Викторина «Будь здоров!»	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.2	«Тело человека»	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Итого:		72	6	66	
Базовый уровень/2 год обучения					
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2.	«Отголоски лета»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.1	«Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	«Игровой марафон»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.3	«Цветик-семицветик»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.4	«Мы на радуге-дуге»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.	«Аэробный марафон»	20	0	20	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.1	«Аэробика с мячами»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	«Цветные полоски»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	«Раз ступенька, два ступенька»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.4	«Силу деткам придает гантелька, что у нас живет»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.5	«Кто такие барабашки?»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	«Палочка-выручалочка»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.1	«Что за бревнышко такое, мягкое, цветное?»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	«Я сегодня рыбак, ловлю рыбку на крючок»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.3	«Спинки как картинки»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.4	«Чарли Чаплин» (танцевальная аэробика с гим. палочкой)	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	«Тянем - потянем»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.1	«Цветные ленты»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.2	«Сильные ручки»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	«Давай посоревнуемся?!»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.1	«1,2,3 скорее к команде беги!»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.

6.2	«Собираем бусины»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.3	«Фитнес-детки лидируют»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.4	«Шустрее, веселее, ловчее!»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	«По маршруту хорошего настроения»	12	8	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.1	«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.2	«Я иду в поход и беру с собой...»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.3	«Фит-фуршет» (семинар про продукты для хорошего настроения)	4	4	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.4	«Тренер рекомендует» (беседа о том, с чего начинается день)	4	4	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	«В гостях в олимпийской деревне»	10	0	10	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.1	«Мегатеннис »	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.2	«Хоккейс мячом»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.3	«Необычный футбол»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.4	«Куда держат путь лыжники?»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.5	«Олимпиада в РадугаФит» (спортивные соревнования)	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	«По дорожке здоровья»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.1	«Озорные наши ножки побежали по дорожке»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.2	«Маленький, колючий – массажист могучий»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.3	«Здоровые стопы»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.4	«Уроки баланса»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.	«Воздушные фантазии»	12	0	12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.1	«Я стою на кочке и машу платочком»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.2	«Полет на воздушном шаре»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.3	«Дыхательная гимнастика»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.4	«Дуновение волшебного ветерка»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.	«Поговорим о главном»	14	14	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.1	«Зачем нам нужен фитнес?»	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.2	«Из чего же сделаны наши ребята?»	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.3	«Берегите глазки»	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.

11.4	«Новости фитнеса» (ежеквартальная печать фитнес-газеты)	8	8	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
12.	Заключительный праздник «Наше лето!»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
13.	Функциональное тестирование	6	6	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Итого:		144	24	120	
Базовый уровень/3 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	«Веселая аэробика»	20	0	20	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.1	«Aero be»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	«Барабанщики»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.3	«Step by step»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.4	«Цветные кольца»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.	«Школа мяча»	24	0	24	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.1	«Фитбол-аэробика»	12	0	12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	«Состязания прыгучих»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	«Twix»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	«Занятия непростые – это классы силовые»	20	0	20	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.1	«Экспресс-фитнес»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	«Slide»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.3	«Непослушная гантель»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.4	«Ленты-тянучки»	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	«Детская йога»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	«Здоровые стопы»	24	0	24	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.1	«Колочий массажист»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.2	«Ножки умеют не только ходить»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.3	«Полезная прогулка»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	«Уроки баланса»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.1	«Неустойчивые кочки»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.2	«Vosu-класс»	8	0	8	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	«С заботой о здоровье спины»	18	0	18	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.1	«Stick»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.

8.2	«Человек прямоходящий»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.3	«Roller training»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
9.	Функциональное тестирование	4	4	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Итого:		144	5	139	
Базовый уровень/4 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	«Закрепление и повторение»	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.1	Классическая аэробика	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.3	Экспресс-фитнес (тренировка по станциям)	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.4	Йога и пилатес	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
2.5	Fitball training	4	0	4	Наблюдение. Выполнение упражнений
3.	Танцевальный фитнес	24	0	24	
3.1	Latino Dance	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	Russian Folk	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	Сиртаки	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
3.4	Уличные танцы (RnB)	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.	Корректирующий фитнес	24	0	24	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.1	Позвоночник- основа здоровья (занятия по профилактики нарушений ОДА)	12	0	12	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.2	«Школа самомассажа»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
4.3	«Суставная гимнастика»	6	0	6	Наблюдение. Выполнение упражнений.
5.	«Уроки баланса»	20	0	20	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.	«Хочу все знать!»	12	8	4	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.1	«Что я знаю о фитнесе?» интеллектуальная игра	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.2	«Первая помощь» (семинар-практикум по оказанию первой помощи)	4	2	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.3	«Фитнес летом» (презентация летних видов спорта и отдыха)	2	2	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
6.4	«Рациональное питание» (семинар-практикум)	4	2	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	«Фитнес новости» (подготовка и печать фитнес-газеты)	16	0	16	Наблюдение. Выполнение упражнений.
8.	«Творческая мастерская»	22	0	22	Наблюдение. Выполнение упражнений.

9.	«Мы выбираем спорт и здоровье!» (спортивный праздник)	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
10.	Заключительный праздник «Фитнес-БУМ!»	2	0	2	Наблюдение. Выполнение упражнений.
11.	Функциональное тестирование	4	4	0	Наблюдение. Выполнение упражнений.
Итого:		144	13	131	

2.4. Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
Стартовый уровень/1 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация.
1.	«Фитнес детки отправляются в путь!»		Подвижные игры, эстафеты.
2.	«Настроение в кружочек»		Аэробные занятия для улучшения работы сердечно -сосудистой системы ребенка, упражнения на развитие координации, силы и гибкости, с использованием колец разного диаметра, плотности, структуры, спортивного фитнес – оборудования.
3.	«Как же любим мы родную - нашу спинку дорогую!»		Упражнения направлены на формирование мышечного корсета, развитие мышечных групп, укрепление спины. Занятия корректирующей направленности – коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Занятия по детской йоге, несущие огромный вклад в оздоровление всего организма.
4.	Функциональное тестирование		Тестирование скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
5.	«Поговорим о главном»	Беседы о строении человека.	Теоретические занятия о здоровье и строении человеческого организма. Занятия проходят в форме бесед, познавательных киносеансов, дискуссий.
Базовый уровень/2 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация.
2.	«Отголоски лета»		Подвижные игры, эстафеты, повторение основных упражнений, которые были изучены в прошлом учебном году.
3.	«Аэробный марафон»		Комплекс занятий по детской аэробике, способствующий улучшению и нормализации работы сердечно-сосудистой системы.
4.	«Палочка-выручалочка»		Упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц спины, пресса. Для усиления эффекта на занятиях используется роллер, гимнастическая палка.
5.	«Тянем-потянем»		Занятия с использованием ленточного амортизатора.

6.	«Давай посоревнуемся?!»		Знакомство с различными видами спорта, закрепление навыков бросания, отбивая, скольжения и других.
7.	«По маршруту хорошего настроения»		Работа по станциям, в формате круговой тренировки.
8.	«В гостях в олимпийской деревне»		Использование на занятиях элементов различных видов спорта, включенных в Олимпийские игры.
9.	«По дорожке здоровья»		Упражнения, направленные на формирование свода стопы, оказывающие укрепляющее, массажное действие.
10.	«Воздушные фантазии»		Занятия с использованием платков, парашюта, воздушных шаров, а также знакомство с дыхательной гимнастикой.
11.	«Поговорим о главном»	Теоретический раздел о здоровьесбережении. Тематические беседы, игры, викторины, семинары-практикумы, выпуск собственной фитнес-газеты.	
12.	Заключительный праздник «Наше лето!»		Фитнес-праздник для детей с приглашением родителей.
13.	Функциональное тестирование		Тестирование скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/3 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация.
2.	«Веселая аэробика»		Разучивание базовых аэробных шагов. Выстраивание комбинаций, овладение музыкальной грамотой (счет, квадратное построение шагов, ударность музыки).
3.	«Школа мяча»		Упражнения на развитие гибкости, координации, баланса с использованием различных мячей, использование футбола.
4.	«Занятия непростые-это классы силовые»		Занятия, включающие упражнения с использованием веса собственного тела, для укрепления и формирования мышечного корсета, развитие таких качеств как сила и выносливость.
5.	«Детская йога»		Занятия для оздоровления детского организма, направленные на вытяжение позвоночника, улучшение показателей гибкости.
6.	«Здоровые стопы»		Комплекс корригирующих занятий, направленных на профилактику плоскостопия и укрепления свода стопы. На занятиях используется массажное и корригирующее оборудование.
7.	«Уроки баланса»		Занятия, включают упражнения тренирующие вестибулярный аппарат ребенка, помогают скоординировать движения и включить в работу мелкие группы мышц. На занятиях используется специальное оборудование: Bosu,

			балансирующие подушки, балансирующие диски.
8.	«С заботой о здоровье спины»		Упражнения укрепляющие мышцы спины, формирующие правильную осанку. Упражнения для профилактики нарушений ОДА.
9.	Фит-фуршет (семинары-практикумы по здоровому питанию)	Теоретический раздел, представленный в форме семинара-практикума. Полезные советы по питанию, формируют у ребенка позитивное отношение к полезным продуктам, закладывая основы здорового образа жизни. А возможность на практике приготовить блюдо для себя и окружающих приучает к самостоятельности, развивает креативное мышление и т.п.	
10.	«Функциональное тестирование»		Тестирование скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/4 год обучения			
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация.
2.	«Закрепление и повторение»		Аэробика, силовое занятие, детская йога, занятие – соревнование. Занятия содействуют укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки.
3.	«Танцевальный фитнес»		Стилизованные тренировки в формате танцевальной аэробики, развивающие чувство ритма, пластику, гибкость.
4.	«Корректирующий фитнес»		Массажные упражнения, игры, упражнения для профилактики плоскостопия.
5.	«Уроки баланса»		Упражнения с использованием балансирующего оборудования направлены на развитие вестибулярного аппарата.
6.	«Хочу все знать!»	Теоретический раздел по вопросам правильного питания, оказания первой помощи, а также обобщающий знания о фитнесе и здоровье в целом. Занятия выстроены в форме интеллектуальных игр, семинаров, бесед, презентаций.	
7.	«Фитнес новости» (подготовка и печать фитнес-газеты)	Подготовка материала для фитнес-газеты.	
8.	«Творческая мастерская»		Упражнения, направленные на индивидуальную работу основных мышечных групп.

9.	«Мы выбираем спорт и здоровье!» (спортивный праздник)		Спортивный праздник. Занятие-праздник соревновательного характера, позволяющие закрепить все приобретенные знания, умения и навыки и продемонстрировать свои возможности.
10.	Заключительный праздник «Фитнес-БУМ»		Праздник, посвященный окончанию учебного года. Совместные выступления воспитанников, игровое шоу, торжественная церемония вручения сертификатов и дипломов.
11.	Итоговое функциональное тестирование (итоговая аттестация по программе)		Тестирование скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.

2.5. Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания.

Диагностика предметных результатов программы проводится по методике В.И. Ляха [11], А.П. Матвеева [12] и др.

Методы оценивания:

1. **Прыжок в длину с места** – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Процедура тестирования. И.п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Учащийся резко отталкивается ногами вперед-вверх с одновременным, энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

2. **Вис на согнутых руках** – служит для оценки уровня развития выносливости.

Процедура тестирования. Оценивается время выполнения задания в секундах.

И.П. – вис на высокой перекладине хватом сверху. Критерием оценки этого показателя является максимальное время.

3. **Наклон вперед из положения стоя** – служит для оценки координационных способностей, гибкости.

Процедура тестирования. По команде педагога из положения основной стойки принимает положение наклона. Данный показатель измеряется в сантиметрах.

4. **Скручивание корпуса за 1 минуту («пресс»)** – используют для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса.

Процедура тестирования. Учащийся ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, локти в стороны слегка собраны. По команде «Марш!» воспитанник скручивает верхнюю часть корпуса под углом 30 градусов и возвращает лопатки обратно на мат.

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время (Критерии и формы для диагностики приведены в Приложении 1.).

Параметры диагностики личностных результатов

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Критерии оценивания:

Высокий уровень – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

Средний уровень – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Низкий уровень - ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

Высокий уровень – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

Средний уровень – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Низкий уровень – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

Высокий уровень – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

Средний уровень – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Низкий уровень – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

РАЗДЕЛ 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1 Цель воспитания рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 7 – 11 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

3.2 Цель воспитания для обучающихся школьного возраста от 7 до 11 лет.

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет– создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- учить выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в учебном помещении или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

3.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	7-11 лет	Новогодние праздники	Декабрь	Ключевые дела

2.	7-11 лет	Беседы с обучающимися о безопасности жизнедеятельности	В течение года	Педагогическое руководство объединением
3.	7-11 лет	Родительские собрания, индивидуальные консультации с родителями	В течение года	Работа с родителями
4.	7-11 лет	Заключительные праздники	Май	Ключевые дела

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Формы работы с детьми на занятиях

Способ проведения занятий: групповой (10-12 человек)

Формы: физкультурно-оздоровительные занятия, культурно-массовые мероприятия.

Большое значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки при проведении занятий являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений, количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения.

Физкультурно-оздоровительные занятия:

Занятие с использованием упражнений направленных на развитие всех групп мышц, костного скелета, сердечно-сосудистой системы с использованием разной нагрузки (большой, средней, малой).

Сюда входят: упражнения на растяжку, занятия с мячами и другим фитнес-оборудованием, силовые упражнения, бег, прыжки, танцевальные и аэробные уроки.

Воспитательные мероприятия:

Проведение праздников, соревнований, семейных эстафет. Данная форма организации занятий способствует сплочению коллектива, социализации ребенка в обществе, формированию коммуникативных качеств.

4.2. Сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребенка

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья как основная социальная структуры, которая в основном определяет уровень здоровья ребенка.

Совместная работа с семьей строится на следующих *основных положениях*, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогу, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой фитнес-клуба.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагога и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами функционального тестирования в течение года.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы объединения.

- Различные консультации с участием психолога, специалистов по физическому образованию.

- Семинары-практикумы, "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в оборудованном фитнес-зале.

- Совместные физкультурно-оздоровительные досуги, праздники.

Примерный план работы с родителями на учебный год:

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1.	Индивидуальные консультации	В течение года
2.	Информирование и просвещение (стенды, выставки, конкурсы)	В течение года
3.	Родительские собрания в объединении	Начало уч. года Последняя неделя января
4.	Культурно-массовые мероприятия согласно плану подразделения	В течение года
5.	Семинары, мастер-классы психолога для родителей на актуальные темы, связанные с развитием и здоровьем ребенка.	В течение года
4.	«Фит-фуршет» (семинары по рациональному и здоровому питанию)	Октябрь Февраль

5.	Итоговое родительское собрание	Начало июня
----	--------------------------------	-------------

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Белоножкина Т. Детский фитнес = урок физкультуры / Т. Белоножкина, А. Машковцев // Спорт в школе. - 2009. - №13.
3. Богма С.С. Уроки степ-аэробики/ С.С. Богма// Физическая культура в школе, - 2010,- №3.
4. Вилевская Т.Е. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников / Т.Е. Вилевская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2011.
5. Карасева Т.В., Махов А. С., Замогильнов А. И., Толстова С. Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста. Учебное пособие. Студентам ССУЗов, 2021.
6. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! -М., 2002.

7. Левченкова Т. В. Педагогические технологии в детском фитнесе. - Алгоритм, 2017.
8. Леонтьева О. Аэробика на любой вкус /О. Леонтьева // Спорт в школе. -2010,- №13.
9. Люйк Л.В. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие / Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова. Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Спб.: [б.и.], 2010.
10. Лях В.И. Физическая культура.1-4 класс. Учебник: УМК Школа Росси, 2021.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
12. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – Алгоритм, 2021.
13. Мякинченко Е.Б. Аэробная и силовая фитнес-тренировка: как добиться наилучшего результата/ Е.Б.Мякинченко// Аэробика. - 2000. - №3.
14. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.
15. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
16. Стрижакова О.В. Инновационный подход к управлению резервами здоровья человека и населения /О.В. Стрижакова //Вестник спортивной науки. -2011. №2.
17. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д, 2003.

Интернет – документы:

1. Детский фитнес. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitnes/viewer> (дата обращения: 10.01.23)
- 2.Аэробика как средство эмоционального и физического воспитания. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aerobika-kak-sredstvo-emotsionalnogo-i-fizicheskogo-vospitaniya/viewer> (дата обращения: 01.03.23)




Приложение 1.

Функциональное тестирование младших школьников в объединении «JuniorFit»»

Физические показатели:

- скоростно-силовые качества
- выносливость
- координация
- гибкость

Уровень овладения

-  -высокий (наибольший показатель, сверхнорма)
-  - средний (норма)
-  - низкий (ниже нормы, слабое физическое развитие)

Критерии количественных показателей для обучающихся 7-11 лет

Упражнения 7/8 лет	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Прыжок в длину	140	115	100	130	110	90
Вис на согнутых руках	18	10	2	12	6	2
Наклон вперед из положения стоя	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Пресс	30	25	15	20	15	12
9/10 лет						
Прыжок в длину	160	125	110	155	125	100
Вис на согнутых руках	20	12	3	14	8	2
Наклон вперед из положения стоя	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Пресс	23	21	19	28	26	24
10/11 лет						
Прыжок в длину	185	140	130	170	140	120
Вис на согнутых руках	23	14	5	16	10	3
Наклон вперед из положения стоя	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Пресс	25	23	21	30	28	26

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения _____

Группа/год обучения _____

ФИО педагога _____

№	ФИ ребёнка	Физические показатели		Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативной культуры ребёнка
		Начало года	Конец года			

