УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «23» апреля 2026 г.

Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБОО ДО «Центр развития»
от « 23 » апреля 2026 г.

№ 65
_____ О.В. Серокурова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕНОСТИ

«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *6 недель, 36 часов*

Возрастная категория: *от 7 до 11 лет*

Состав группы: *12 - 15 человек*

Форма обучения: очная

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе в соответствии с социальным сертификатом

ID-номер программы в Навигаторе:_____

Автор-составитель:
Решетникова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

ст. Старощербиновская,
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ» 4

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 4

Направленность 4

Новизна 5

Актуальность 5

Педагогическая целесообразность 6

Отличительные особенности 6

Адресат программы 6

Уровень программы, объем и сроки реализации 7

Формы обучения и режим занятий 7

1.2 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ 7

1.3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 7

1.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8

1.5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 9

1.6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10

1.7 ВОСПИТАНИЕ. 11

1.8 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 12

РАЗДЕЛ II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ» 13

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД 13

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 15

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ 15

2.4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 17

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 17

Алгоритм построение занятия 19

Взаимодействие с родителями (заказчиками) 19

СПИСОК ЛИТЕРАТОРЫ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ 20

Список литературы для педагога 20

Список литературы для учащихся 20

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.07.2021 №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (II этап, 2025-2030 годы) (распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р).
5.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
6.Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 №09-3242.
11. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04.
12. Устав муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Центр развития» муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.
13.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципальной бюджетной образовательной организации дополнительного образования «Центр развития» муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка.

Организованная досуговая деятельность – это не отдых в свободное от учёбы и спорта время, а направленный процесс воспитания и образования ребенка в привлекательных для него формах, находящийся за рамками общего образовательного процесса. В программе представлены такие формы организации культурно-досуговой деятельности, которые направлены на решение одновременно целого комплекса задач, связанных с вовлечением воспитанников, в коллективный досуг, представляющий собой и способ отдыха, и педагогическое явление. В них воспитательный процесс, скрыт, завуалирован, воспитанник чувствует себя свободным, легко и естественно включается в коллективные дела, что делает их наиболее значимой формой воспитательной работы.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни. Реализация данной программы способствует готовности ребенка к дальнейшему развитию – культурному, личностному, познавательному. Участие в различных соревнованиях способствует социально-экономическому развитию муниципального образования Щербиновский район и региона в целом.

Направленность

Программа физкультурно-спортивной направленности направлена на организацию досуга детей.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 7-11 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

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. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес». Программа «Фитнес для детей» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа способствует решению задач инклюзивного образования (допустимо обучение детей с ограниченными возможностями здоровья).

Программа ***направлена на социально-экономическое развитие*** муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Щербиновский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

Программа предполагает разновозрастной состав групп (7-11 лет), так как это целесообразно при проведении нетрадиционных форм занятий.

Педагогическая целесообразность

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Отличительные особенности

Этой программы в том, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт 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.

Наполняемость групп - 12 - 15 человек.

В группу принимаются все желающие, специального отбора не производится.

Допускается поступление и вновь прибывших детей после специального тестирования при наличии определенного уровня общего развития и интереса. Отсутствие специальных навыков и умений восполняется на индивидуальных занятиях.

Запись на программу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет. Ведущая деятельность детского возраста – это общение, которое позволяет ребенку искать себя, постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку. Особые требования к учащимся не предъявляются. В ходе стартовой диагностики выявляются индивидуальные особенности и способности к выбранному виду деятельности. Набор учащихся в группы происходит по желанию самих детей и последующего предоставления необходимых документов их родителями (законными представителями).

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе ***предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану)*** для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. (Приложение № 1).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная образовательная программа «Фитнес для детей», является ознакомительной, рассчитана на 6 недель (36 часов) и является дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Формы обучения и режим занятий

Форма организации образовательного процесса смешанная:

- очные групповые занятия;
- дистанционные занятия в режиме offline (при переходе на дистанционное обучение).

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При переходе на дистанционное обучение занятия ведутся в режиме offline посредством мессенджера «Max».

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного учебного часа составляет 30 минут. Программа составлена на 6 недель.

Цель программы

Цель программы - содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил, способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию пластичности, музыкальности, а также силы и гибкости детей младшего школьного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи программы

Задачи программы подразделяются на:

1) образовательные:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Приобщить к здоровому образу жизни;

2) личностные:

- развить и функционально совершенствовать функцию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

• совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;

• развить чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

3) метапредметные:

- сформировать трудовые навыки, стремления к активной деятельности и спорту;
- научить извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, схема, образец);
- развивать эмоциональную отзывчивость, взаимопомощь и чувство коллективизма, духовные качества личности.
- развивать коммуникабельность и умение общаться с людьми в разных ситуациях

Содержание учебного плана
Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Правила ТБ. Выявление уровня физической подготовленности (начало года)	2	2	0	Педагогическое наблюдение. Беседа, входная диагностика
2	Степ-аэробика. Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
3	Силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.	6	1	5	Беседа, педагогическое наблюдение. Журнал посещаемости
4	Аэробика, Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Журнал посещаемости
5	Коллективно-воспитательная работа	6	2	4	Тематические мероприятия
Итого		36	9	27	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория. Правила ТБ,ПДД. Введение в программу. Стартовая диагностика знаний, Беседа. Игры на знакомство, правила этикета и взаимоотношения в МБОО ДО «Центр развития». – 2 часа

2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг**.** (12 ч)

Теория (2 час)*:* ***Степ-аэробика*** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. ***Стретчинг*** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

- ***Практика (10 час)***: Вводная часть (5мин)
- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике, музыкально-ритмических композиций, построения, игры на внимание

Основная часть (20мин)

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера.
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств.
- подвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей
- Заключительная часть (5мин.) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика

3**. Силовая гимнастика с предметами, стретчинг** (6 ч)

Теория (1 час) Силовая гимнастика - комплекс упражнений, направленных на развитие силы и координации с использованием различных предметов, таких как мячи, гантели, скакалки и обручи. Такие тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить осанку, развить ловкость и координацию. Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

1. ***Практика (5 час)*** **Разминка:** Круговые движения головой, плечами, руками, тазом, коленями и голеностопными суставами.
2. **Основная часть:**
    - **Прыжки:** Прыжки на месте, в стороны, вперед и назад.
    - **Приседания:** Приседания с мячом, гантелями или без них.
    - **Махи:** Махи ногами вперед, в стороны и назад.
    - **Выпады:** Выпады вперед, в стороны и назад.

- **Упражнения с мячом:** Броски, перекатывания, сжимания.
- **Упражнения со скакалкой:** Прыжки, перешагивания.
- **Упражнения с обручем:** Вращение на талии, перебрасывание.

3. **Заминка:** Растяжка мышц, дыхательные упражнения.

4. Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. (10 ч)

Теория (2 час). Детская аэробика – это комплекс упражнений, сочетающий элементы танца, спортивных игр и ритмической гимнастики, направленный на укрепление здоровья, развитие координации и выносливости у детей, а также привитие им любви к активному образу жизни.

Практика (8 час) Занятия проводятся в игровой форме, с учетом возраста и физической подготовки детей, и могут включать в себя различные направления, такие как степ-аэробика и танцевальную аэробику.

Разминка: Круговые движения головой, плечами, руками, тазом, коленями и голеностопными суставами.

Основная часть:

- **Прыжки:** Прыжки на месте, в стороны, вперед и назад.
- **Приседания:** Приседания с мячом, гантелями или без них.
- **Выпады:** Выпады вперед, в стороны и назад
- **Упражнения со скакалкой:** Прыжки, перешагивания
- **Танцевальные движения**
- **Танцевальные движения**

Заминка: Растяжка мышц, дыхательные упражнения.

Раздел 5. Коллективная воспитательная деятельность. – 6 ч

Теория (1 час) – история возникновения праздников, семейные традиции.

Практика (5 часа)

- Конкурсно-игровая программа «День Нептуна»;
- Веселая викторина «Именины лета»;
- «Гордо реет флаг России»;

Планируемые результаты

Предметные:

учащиеся обучатся:

знаниям о влиянии физических упражнений на организм человека, понятию здорового образа жизни,

- развивать координацию движений рук и ног, быстроту реакции;
- умению работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- сформируют правильную осанку;
- развивать чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

Личностные:

учащиеся смогут:

- сосредоточивать внимание на предметах и явлениях
- сформировать интерес к собственным достижениям;
- сформировать мотивацию здорового образа жизни
- развить творческие способности, развить умение выражать свои чувства при помощи танца.

Метапредметные:

учащиеся обучатся:

- понимать цели и задачи, сформированные педагогом;
- участвовать в конкурсах и мероприятитях;
- оценивать действия других детей и сравнивать со своими собственными;
- развивать коммуникабельность и умение общаться с людьми в разных ситуациях.

Воспитание.

Цель воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных, художественных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

Задачи воспитания:

1) привитие навыков гуманистического мировоззрения, потребности к нравственному развитию и постоянному самосовершенствованию;
2) формирование всесторонне развитой личности;
3) вырабатывание навыков учебной деятельности;
4) формирование культуры поведения, соблюдения правил и норм человеческого общения;
5) воспитывать уважение к культурному наследию своего народа.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

1) уважение к родной и иной культуре;
2) развитие ответственности и дисциплинированности в процессе познавательной деятельности;

Планируемые формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на традиционных межкультурного общения осуществляется на каждом из учебных занятий.

Формы воспитания:

- учебное занятие;
- практические занятие;
- беседа;
- лекция;

Методы воспитания:

- формирования познания – приучения, убеждение, примера, объяснения;
- организации деятельности и формирования опыта поведения – общественное мнение, воспитательные ситуации, педагогические требования;
- стимулирования – мотивации, поощрение.

Организационные условия.

Воспитательная деятельность с учащимися в рамках реализации программы, осуществляется с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка и объединения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тестирования, относящегося к выполнению заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, опрос в процессе индивидуальных консультаций).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, что может являться предметом воспитательной работы в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия, события	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	Конкурсно-игровая программа «День Нептуна»	23.07	Развлекательная программа в объединениях	Организация досуговой деятельности учащихся.
2	Веселая викторина «Именины лета»	05.08	Развлекательная программа в объединениях	Организация досуговой деятельности учащихся.
3	«Гордо реет флаг России»	25.08	Конкурс изобразительного и декоративно-прикладного творчества	Патриотическое воспитание, уважительное отношение к ветеранам, участникам войны, развитие творческих способностей.

РАЗДЕЛ II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ

Рассмотрено и одобрено на заседании Педагогического/методического совета МБОО ДО «Центр развития» ст. Старощербиновская

Протокол № 5 от 23.04.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОО ДО «Центр развития» ст. Старощербиновская
_____О.В.Серокурова

Приказ № 65 от 23.04.2026 г.

Календарно-учебный график на 2025-2026 учебный год

Объединение: **«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Программа: **«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Год обучения 1, группа № 1

Количество часов: всего 36

Педагог дополнительного образования:

Решетникова Татьяна Николаевна

(Имя, отчество, фамилия)

№ группы	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
1	Вторник Среда Четверг	08.20 – 09.30	МБОО ДО «Центр развития», кабинет № 15	журнал посещаемости

№ п/п	Дата (план/ факт)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1.	21.07		Вводное занятие.Техника безопасности.	2	Практика
2.	22.07		Начальная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2	Теория, практика
3.	23.07		Конкурсно-игровая программа «День Нептуна»	2	Воспитательное мероприятие
4.	28.07		Степ-аэробика, силовая гимнастика с резиновым жгутом, танцевальные элементы	2	Практика
5.	29.07		Степ-аэробика, силовая гимнастика с резиновым жгутом, танцевальные элементы	2	Теория, практика
6.	30.07		Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стрейтчинг	2	Практика
7.	04.08		Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	2	Практика
8.	05.08		Веселая викторина «Именины лета»	2	Воспитательное мероприятие
9.	06.08		Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	2	Практика
10.	11.08		Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стрейтчинг	2	Теория, практика
11.	12.08		Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	2	Практика
12.	13.08		Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	Практика
13.	18.08		Степ-аэробика, силовая гимнастика с резиновым жгутом, танцевальные элементы	2	Теория, практика
14.	19.08		Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	2	Практика
15.	20.08		Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стрейтчинг	2	Практика
16.	25.08		«Гордо реет флаг России». Конкурс изобразительного и декоративно-прикладного творчества.	2	Воспитательное мероприятие
17.	26.08		Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стрейтчинг	2	Теория, практика
18.	27.08		Степ-аэробика, силовая гимнастика с резиновым жгутом, танцевальные элементы	2	Теория, практика
Итого: 36 часов					

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Материально-техническое обеспечение
- Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:
- Спортивный зал;
- Спортивные коврики по количеству детей;
- Степ-платформы по количеству детей;
- Скакалки по количеству детей;
- Обручи;
- Гантели по количеству детей.

Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы (в расчете на количество учащихся в 1 группе):

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

Информационное обеспечение:

предполагает оснащение содержания образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой. В информационное обеспечение также входят презентации, CD-RW, DVD-RW фильмы, аудио- и видеоматериалы для прослушивания и просмотра коллективов исторического направления. Видеоматериалы с документальными фильмами о ВОВ, об экскурсиях и музейных праздниках; компьютерные презентации по темам.

Кадровое обеспечение:

- для реализации программы требуется педагог, обладающий профессиональными компетенциями в области преподавания, знающий специфику дополнительного образования, организации интерактивной деятельности учащихся и владеющий специальными компьютерными программами.

Формы аттестации

Эффективность освоения программы определяется через контроль и оценку образовательных результатов. Чтобы определить результат, нужно знать, с чем пришли дети (входной контроль) и что получили на выходе (итоговый контроль.) Контроль позволяет определить эффективность

обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебно-воспитательный процесс.

- Входной контроль (стартовая диагностика) проводится в начале обучения.

Цель - выявление стартовых и индивидуальных возможностей учащегося. Входной контроль проводиться в форме опроса.

- Текущий контроль (по результатам изучения тем и разделов) проводится в форме тестирования, практических заданий и упражнений.

Цель – отслеживание динамики развития каждого ребёнка, коррекция образовательного процесса

- Итоговый контроль по результатам изучения программы проводится в форме мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе и мониторинга личностного развития.

Цель – подведение итогов освоения образовательной программы.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики – опрос, тестовые задания, наблюдения, самостоятельные практические задания.

На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы учащихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнять практические задания. Работы детей оцениваются педагогом по соответственно поставленной задаче, технической стороне выполнения.

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала. Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года методом наблюдения. Оценка результатов предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

- Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели: степень помощи, которую оказывает преподаватель детям при выполнении заданий: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность воспитанников и, поведение воспитанников на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты занятий;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности. По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а так же определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей школьного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года. Критерии оценивания: 3 балла – самостоятельно выполняет задание. 2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет

задание с помощью педагога. Уровни развития: 1-7 низкий уровень. 8- 11 средний уровень. 12 - 15 высокий уровень.

Фонд оценочных средств

Программа оснащена системой диагностики, которая выстроена с учетом

задач, на решение которых направлена её реализация.

Уровень усвоения учащимися программы определяется 3 уровнями:

высокий, средний, низкий.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностические карты.

№	ФИО ребенка	Демонстрация двиг. способности.	Выполнение танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполнение упр. игрового стретчинга	Выполнение силовых упражнений	Умение работать на степ-платформе	Проявляение самостоятель и творческой активности.

Методические материалы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: Тематическая

Индивидуальная

Круговая тренировка

Подвижные игры

Логоритмика

Интегрированная деятельность

Сюрпризные моменты

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 40-50 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление. Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях

Организационно-методические формы обучения: Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений)

2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений); комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

3. части комплекса (определённое количество комбинаций); комплекс упражнений.

4. Условия реализации рабочей программы.

Особенности организации занятий с учащимися с ОВЗ

- Методика проведения, содержание занятий могут изменяться в зависимости от состояния здоровья ребенка, его настроения, непредвиденных семейных ситуаций и других обстоятельств. Отличительной чертой занятий являются гибкость и чувствительность к сбоям.

Условия проведения занятий:

- замедленный в отличие от здоровых детей темп обучения;
- оптимальное привлечение детей к предметно – практической деятельности;
- опора на наиболее развитые положительные качества ребенка;
- Дифференцированное руководство деятельностью детей и корректирование их действий;
- Методические приемы, применяемые при разъяснении нового материала, выполнении занятий, оценивании работ учащихся:
- поэтапное разъяснение заданий;
- последовательное выполнение заданий;
- повторение инструкции к выполнению заданий;
- обеспечение видеоматериалами, аудиовизуальными техническими средствами обучения;
- близость к учащимся во время объяснения заданий;
- перемена видов деятельности;
- подготовка учащихся к перемене вида деятельности;
- чередование заданий и физкультурных пауз;
- предоставление дополнительного времени для тренировочных упражнений;
- выполнение тренировочных упражнений;
- использование индивидуальной шкалы и системы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.

Алгоритм построение занятия
Алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть (15 мин)
- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; а так же заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ - аэробике, музыкально-ритмических композиций, построения, игры на внимание .
- Основная часть (35 мин)
- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера.
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств.
- подвижные игры, , игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей
- Заключительная часть (10 мин.) – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Взаимодействие с родителями (заказчиками)

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТОРЫ И ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы / Л.Н. Буйлова, Г.П. Буданова. - М.: Просвещение, 2015**.** (электронный источник).

2. Лисицкая Т.С., Левченкова Т.В. «Фитнес-технологии для детей и подростков», Русайнс 2022г

3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

4

Список литературы для учащихся

1. Лисицкая Т.С., Левченкова Т.В. «Фитнес-технологии для детей и подростков», Русайнс 2022г

Интернет-ресурсы

1. Летнее настроение. Практическое пособие для организаторов. [Электронный ресурс] : http://summercamp.ru/index.php?title

Приложение №1

Индивидуальный учебный план учащегося (с ограниченными возможностями здоровья; находящегося в трудной жизненной ситуации**)**

ФИО учащегося_____

Объединение_____

Педагог_____

№	Тема занятия	Кол –во часов			Вид деятельности	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика			

Индивидуальный учебный план для одарённого учащегося

ФИО учащего_____
Объединение_____
Педагог_____

№	Тема занятия	Кол-во часов			Цель, задачи занятия	Содержание занятия	Форма занятия	Результат
		Всего	Теория	Практика				

Приложение 2

Индивидуальный образовательный маршрут

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

_____

Обучающегося (Ф.И.О)

_____

(название образовательной организации)

_____

Учебный год _____

Наименование детского объединения_____

Педагог_____ (Ф.И.О)

Календарный учебный график

индивидуального образовательного маршрута

№ п\п	Дата	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Результат участия

Педагог _____/_____/

Обучающийся _____/_____/

Родитель _____/ _____/