

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
Т.В. Радченко
« 24 » мая 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Движение жизнь» функциональный фитнес для детей

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *1 год (216 час.)*
Возрастная категория: *от 6 до 10 лет*
Вид программы: *модифицированная*
Форма обучения: *очная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в АИС «Навигатор» **57207**

Разработчик-составитель:
Судникович Ксения Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	7
Планируемые результаты программы.....	9
Условия реализации программы.....	10
Формы аттестации и контроля.....	16
Методическое обеспечение к обучающему блоку.....	17
Список литературы для педагогов.....	22
Приложения (диагностический инструментарий).....	23

1. Комплекс основных характеристик образования.

Пояснительная записка

Первые шаги к разработке функционального фитнеса были сделаны еще атлетами Древней Греции. В своих фитнес-тренировках они стремились развивать все качества человеческого тела. Вплоть до конца 20-го века функциональный фитнес был распространен среди профессионалов и только в последние годы получил популярность среди широкого круга спортсменов. Занятия по этой методике проводятся во всех странах мира, а их эффективность подтверждена официальными исследованиями. Занятия функциональным фитнесом, в период младшего школьного возраста в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью. Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №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»» (гл. VI);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Теоретической основой послужили:

- Концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (авт. М.И. Рожков, Л.В. Байбородова);

- Концепция развивающего обучения (авт. В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков);

- Культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (пед. Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Направленность программы **физкультурно-спортивная**. Вид программы – модифицированная, уровень – ознакомительный, т.к. дает первоначальные знания, мотивируя на дальнейшее обучение по базовой программе.

Актуальность данной программы заключается в научно обоснованной рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – функциональный тренинг, интересен для данной возрастной группы детей. Занятия функциональным фитнесом повышают физические способности и улучшают общее самочувствие.

Педагогическая целесообразность программа по функциональному фитнесу заключается в создании развивающей среды для выявления способностей детей и развития общих и специальных физических качеств, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Новизна. Учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность для занятий оздоровительной физической культурой, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид оздоровительной физической культуры является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Отличительные особенности программы. В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия физической культурой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

Особенности организации образовательного процесса. Группа формируется из учащихся разновозрастного состава, состав постоянный. Занятия проводятся всем составом группы, в процессе обучения работа возможна как по индивидуальному заданию педагога, так и работа с малыми формами (по подгруппам), в соответствии с особенностями организации образовательного процесса.

Уровень программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков.

Адресат программы дети в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья с предоставлением справки от врача. Уровень подготовки детей может быть разным. Комплектование не имеет преимуществ физического или интеллектуального характера. Мотивация - личный интерес и желание. Немаловажно обязательное сотрудничество педагогов и родителей (лица, их заменяющие).

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.navigatop.demu/> заявления от родителей. Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы рассчитан на 1 год обучения.
Формы обучения: тренировки. Занятия очные, группы формируются от 10 до 12 человек, в группе могут заниматься как мальчики, так и девочки без требований к подготовке.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 час. (академический час – 40 мин.), 216 ч. в год с перерывом 5-10 мин.

Цель программы: создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей.

Задачи:

1. Тренировать основные функции каждой группы мышц;
2. Исправить мышечный дисбаланс;
3. Развитие психомоторных качеств;
4. Формирование навыков основных движений;
5. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
6. Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
7. Сформировать у детей потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Задачи обучения ознакомить учащихся с:

- правилами техники безопасности;
- простейшим элементам двигательного действия;
- спортивной терминологией.

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие двигательные умения.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	4	2	2	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Развитие силовых способностей	44	4	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений

3	Развитие общей и силовой выносливости	44	2	42	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
4	Развитие гибкости	42	4	38	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
5	Корректирующие упражнения	44	4	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
6	Развитие ловкости и координации	38	2	36	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	Итого:	216	18	198	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с основами функционального фитнеса.

1.2 Теория и методика физической культуры и спорта 4 ч

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса функционального фитнеса. Правила гигиены, техника безопасности.

2. Развитие силовых способностей

Практика. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднятие туловища из различных исходных положений. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: отжимания, ходьба в упоре лежа, махи и рывки руками; упражнения в

сопротивлении с партнёром: планка « дай пять», отжимания стоя, велосипед, приседания, скручивание «лодка»; упражнения с дополнительным оборудованием: упражнения с малыми гантелями: сгибание рук, отведение рук, поднятие рук, приседание с прямыми руками.

3. Развитие общей и силовой выносливости

Практика. Упражнения для развития общей выносливости: бег, подскоки, прыжки, выпрыгивания, эстафеты; упражнения для силовой выносливости: удержание статических положений из разного исходного положения, упражнений с весом своего тела: отжимания, приседания, выпады, подтягивания, складки и скручивания на пресс.

4. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов: маховые движения руками и ногами, постепенно увеличивая амплитуду, перекрестные подъемы ног, глубокие выпады, наклоны, шпагаты, подъемы ног и их удержания, наклоны с удержанием, скручивания, растяжка мышц ног, спины, рук, грудных мышц, живота.

5. Корректирующие занятия

Практика. Формирование мышечного корсета: упражнения на укрепление мышц спины и мышц кора с применением специальных упражнений: планка, удержание в статической позе «лодочка», «кошка», мост, растяжка боковой мышцы живота, скручивания, наклоны в стороны, поза стола, высокая планка, боковая планка; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия: ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешнем ребре стопы, ходьба по наклонной плоскости, ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы, приседания на палке, катание мяча поочередно каждой ногой, двумя ногами, подбрасывание мяча двумя ногами, захватывание пальцами ног мелких предметов, круговые движения стопами, перекатывание с пятки на носок.

6. Развитие ловкости и координации

Практика. Упражнения со специальным оборудованием: удержание баланса на одной ноге, ходьба по скамье с поворотом, вращения руками, стойка на одной ноге с поднятием на носок, удержание в позе «ласточка», бег по сменной траектории, прыжки на одной ноге и на двух, бросок и ловля мяча, перекаты мяча по рукам, броски мяча партнеру, метание малого мяча правой и левой рукой, метание малого мяча в цель, и т.д.

План программы воспитания

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	сентябрь	Беседа

2	Общекультурное направление	«Международный день пожилых людей»	октябрь	Беседа
3	Общекультурное направление	«День народного единства»	ноябрь	Беседа
4	Общекультурное направление	«День защитника отечества»	февраль	Беседа
5	Общекультурное направление	«День космонавтики»	апрель	Беседа
6	Общекультурное направление	«9 мая»	май	Беседа

Планируемые результаты программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- Знать основные правила техники безопасности на занятиях функциональным фитнесом;
- Знать основные способы закаливания организма;
- Владеть начальными гигиеническими знаниями, умениями и навыками;
- Уметь выполнять основные комплексы физических упражнений;
- Владеть жизненно необходимыми навыками.

Личностные:

- Расширить возможности двигательного опыта.

Метапредметные:

- Сформировать интерес к физической культуре и иметь устойчивое желание систематически ей заниматься.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Учебный Календарный График с тематическими занятиями

№	Тема занятия	Количество часов всего	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
Вводное занятие. 4 ч								
1	Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорт	2					Лекция	Текущий контроль
2	Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорт	2					Практическое задание	Текущий контроль
Развитие силовых способностей. 44 ч								
3	Обучение основы силовых упражнений	2					Лекция	Текущий контроль
4	Обучение основы силовых упражнений	2					Лекция	Текущий контроль
5	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
6	Работа над развитием силовых способностей верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
7	Работа над развитием силовых	2					Практическое задание	Текущий контроль

	способностей всего тела							
8	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
9	Работа над развитием силовых способностей верхних конечностей с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
10	Работа над развитием силовых способностей всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
11	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
12	Работа над развитием силовых способностей верхних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
13	Работа над развитием силовых способностей всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
14	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
15	Работа над развитием силовых способностей	2					Практическое задание	Текущий контроль

	всего тела в парах							
16	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
17	Работа над развитием силовых способностей верхних конечностей с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
18	Работа над развитием силовых способностей всего тела с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
19	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
20	Работа над развитием силовых способностей верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
21	Работа над развитием силовых способностей всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
22	Работа над развитием силовых способностей нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
23	Работа над развитием силовых способностей верхних	2					Практическое задание	Текущий контроль

	конечностей в парах							
24	Работа над развитием силовых способностей всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
Развитие общей и силовой выносливости. 44 ч								
25	Теория. Общая и силовая выносливость	2					Лекция	Текущий контроль
26	Упражнения на развитие общей выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
27	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
28	Упражнения на развитие общей выносливости по кругу	2					Практическое задание	Текущий контроль
29	Упражнения на развитие силовой выносливости в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
30	Упражнения на развитие общей выносливости в партере	2					Практическое задание	Текущий контроль
31	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
32	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
33	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
34	Упражнения на развитие силовой	2					Практическое задание	Текущий контроль

	выносливости в парах							
35	Упражнения на развитие общей выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
36	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
37	Упражнения на развитие общей выносливости в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
38	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
39	Упражнения на развитие общей выносливости с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
40	Упражнения на развитие силовой выносливости в партере	2					Практическое задание	Текущий контроль
41	Упражнения на развитие общей выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
42	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
43	Упражнения на развитие общей выносливости эстафетами	2					Практическое задание	Текущий контроль
44	Упражнения на развитие силовой выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль
45	Упражнения на развитие общей выносливости	2					Практическое задание	Текущий контроль

46	Упражнения на развитие силовой выносливости с оборудованием	2					Практическое задание	Текущий контроль
Развитие гибкости. 42 ч.								
47	Введение в понятие гибкость	2					Лекция	Текущий контроль
48	Введение в понятие гибкость	2					Лекция	Текущий контроль
49	Развитие гибкости нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
50	Развитие гибкости верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
51	Развитие гибкости всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
52	Развитие гибкости нижних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
53	Развитие гибкости верхних конечностей в парах в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
54	Развитие гибкости всего тела в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
55	Развитие гибкости нижних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
56	Развитие гибкости верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
57	Развитие гибкости всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль

58	Развитие гибкости нижних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
59	Развитие гибкости верхних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
60	Развитие гибкости всего тела в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
61	Развитие гибкости нижних конечностей в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
62	Развитие гибкости верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
63	Развитие гибкости всего тела	2					Практическое задание	Текущий контроль
64	Развитие гибкости нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
65	Развитие гибкости верхних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
66	Развитие гибкости всего тела в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
67	Развитие гибкости нижних конечностей	2					Практическое задание	Текущий контроль
Корректирующие упражнения. 44 ч.								
68	Введение в коррекцию осанки	2					Лекция	Текущий контроль
69	Введение в коррекцию осанки	2					Лекция	Текущий контроль
70	Упражнение на профилактику плоскостопия	2					Практическое задание	Текущий контроль

71	Упражнения на профилактику сколиоза в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
72	Комплексные упражнения на все тело	2					Практическое задание	Текущий контроль
73	Упражнение на профилактику плоскостопия в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
74	Упражнения на профилактику сколиоза	2					Практическое задание	Текущий контроль
75	Комплексные упражнения на все тело	2					Практическое задание	Текущий контроль
76	Упражнение на профилактику плоскостопия	2					Практическое задание	Текущий контроль
77	Упражнения на профилактику сколиоза в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
78	Комплексные упражнения на все тело	2					Практическое задание	Текущий контроль
79	Упражнения на профилактику сколиоза	2					Практическое задание	Текущий контроль
80	Комплексные упражнения на все тело	2					Практическое задание	Текущий контроль
81	Упражнение на профилактику плоскостопия	2					Практическое задание	Текущий контроль
82	Упражнения на профилактику сколиоза	2					Практическое задание	Текущий контроль
83	Комплексные упражнения на ноги в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
84	Упражнение на	2					Практическое задание	Текущий контроль

	профилактику плоскостопия							
85	Упражнения на профилактику сколиоза	2					Практическое задание	Текущий контроль
86	Упражнение на профилактику плоскостопия	2					Практическое задание	Текущий контроль
87	Комплексные упражнения на спину в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
88	Упражнения на профилактику сколиоза	2					Практическое задание	Текущий контроль
89	Комплексные упражнения на все тело	2					Практическое задание	Текущий контроль
Развитие ловкости и координации. 38 ч								
90	Введение в понятие и значение ловкости и координации	2					Практическое задание	Текущий контроль
91	Упражнения на баланс	2					Практическое задание	Текущий контроль
92	Упражнение на развитие ловкости с предметом	2					Практическое задание	Текущий контроль
93	Упражнения на баланс в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
94	Упражнения на координацию	2					Практическое задание	Текущий контроль
95	Упражнение на развитие ловкости с предметом	2					Практическое задание	Текущий контроль
96	Упражнения на баланс	2					Практическое задание	Текущий контроль
97	Упражнение на развитие ловкости с предметом в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
98	Упражнение на развитие	2					Практическое задание	Текущий контроль

	ловкости с предметом							
99	Упражнения на баланс	2					Практическое задание	Текущий контроль
100	Упражнения на координацию в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
101	Упражнение на развитие ловкости с предметом	2					Практическое задание	Текущий контроль
102	Упражнения на баланс в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
103	Упражнения на координацию в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
104	Упражнение на развитие ловкости с предметом в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
105	Упражнения на баланс	2					Практическое задание	Текущий контроль
106	Упражнения на координацию в парах	2					Практическое задание	Текущий контроль
107	Упражнения на координацию	2					Практическое задание	Текущий контроль
108	Итоговое занятие	2						Итоговый контроль
	Всего	216						

Формы аттестации и контроля

Начальная диагностика проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения.

Текущий осуществляется по мере усвоения учащимися тем учебного плана для определения осваивания материала, отслеживания динамики развития каждого учащегося и в дальнейшем для коррекции педагогом образовательного процесса.

Итоговая диагностика проводится по окончании срока обучения для подведения итогов освоения полного цикла программного материала (ЗУН).

Формы контроля. Мониторинг в виде наблюдения образовательного процесса позволяет определить степень усвоения учащимися материала программы, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала. Контроль осуществляется при индивидуальных или групповых беседах, на занятиях, при участии в соревнованиях. *(Приложение)*

Формы аттестации и контроля:

- Анкетирование/тестирование.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Наблюдение.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие в конкурсах и соревнованиях.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие **материально-технические** условия:

- Спортивный зал, «шведская стенка»
- Спортивные коврики;
- Удобная спортивная одежда и обувь.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования (тренер), имеющий педагогическое образование и спортивные навыки работы, знающий педагогику и психологию детей и подростков, владеющий ИКТ.

Методическое обеспечение к обучающему блоку

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС). Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей и специальной физической подготовки.

Список литературы

1. Алексанянц, Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, И.Н. Калинина, Паловникова, М.Г. Кудряшова Ю.А., Маякова, О.В. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 196 с.
2. Альтер, М.Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / М.Дж Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
3. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология / под ред. Антоновой Н.А. – М.: Высшее образование, 2008. – 192 с.
4. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. – М.: Терра, 2017. - 313 с.
5. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 128 с.
6. Данилкина, Ю.А. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм / Ю.А. Данилкина, И.С. Москаленко, Ю.И. Шульгов // Символ науки. – 2015. - №4. – 176 с.
7. Дворкин, Л.С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: учебное пособие для магистрантов / Л.С. Дворкин, Н.И. Дворкина. – Краснодар: КНУФКСТ, 2019. – 246 с.
8. Осик, В.И. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий. / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Н.И. Романенко // учеб. пособие Часть 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 160 с.
9. Эрикссон, Э. Детство и общество. / Э. Эрикссон. – Спб.: ЛЕНАТО, 2011. – 592 с.

Интернет-источники:

- 1 <http://www.nikitindance.ru>. - Школа современного танца В.Ю. Никитина.
- 2 <http://www.jv.ru> - информационный спортивный портал.
- 3 <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> - Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.
- 4 <https://docviewer.yandex.ru/> - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.

Мониторинг (личностный рост учащихся)

№	Фамилия, Имя учащегося	Креативность в выполнении заданий		Мотивация к занятиям		Учебные универсальные действия		Учебно- коммуникати вные умения		Учебно- организацион ные умения и		Степень удовлетворен ности	
		Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Креативность в выполнении заданий – уровень внимания и познавательного интереса.

Мотивация к занятиям - отношение к занятию в целом: положительное, безразличное, негативное.

Учебные универсальные действия – владение учебными знаниями и применение их на практике.

Учебно-коммуникативные умения – общение и работа в коллективе сверстников.

Учебно-организационные умения и навыки - умение организовывать и контролировать свою работу на занятиях.

Степень удовлетворённости – общий результат.

1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.

Приложение №2

**Диагностическая карта физической подготовленности детей
(УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ)**

Дата проведения: _____

Диагностику провел: _____

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ

баллы		характеристика														
п/п	Ф.И. ребенка	Тест №1 <i>Наклон туловища из положения стоя</i>		Тест №2 <i>Приседания за 30 сек.</i>		Тест №3 <i>Непрерывный бег в равномерном темпе</i>		Тест №4 <i>Подъем туловища из положения лежа в «сед»</i>		Тест №5 <i>Прыжок в длину с места</i>		Тест №6 <i>Прыжок с разбега</i>		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)		
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	Н	Н	К	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
Сентябрь	Итоговый показатель по группе (среднее значение)															
Май	Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные элементы движения
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Выводы: