

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 81 города Сочи имени
Быковой М.А.

Муниципального образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена приказом
Директора МОБУ ООШ № 81
Приказ № 129 от 31.08.2023 г.
Директор Лопина Е.В.
№ 81

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»

Уровень: ознакомительный

Ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы (общее количество часов) 36 (72 часа)

Форма обучения: очная

Возрастная категория: 7-10 лет

Вид программы: модифицированный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 14644

Составитель:

Майсурадзе Майя Александровна
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования

г. Сочи 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная развивающая программа «Фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Актуальность, отличительные особенности общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с требованиями отвечает положениям Закона "Об образовании" Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. № ПР- 1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям

Данная программа модифицированная, так как составлена на основе методической литературы:

- Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвещение», 1992;
- Разработка дополнительной образовательной программы. - № 4. - 2009;

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес - аэробики Федерации фитнес - аэробики России, интернет - источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе».

При разработке и составлении содержания программы

учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, здоровом подрастающем поколении.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения и психологического комфорта

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей

А детям для нормального роста и развития требуется от 7 до 10 часов энергичной физической активности.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что, она составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Адресат программы:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы 7-10 лет.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель программы: разностороннее физическое и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;
- совершенствовать технику выполнения движений в фитнес - аэробике.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;
- повышать уровень физической подготовленности;
- содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- развивать музыкальность, чувство ритма.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально – волевые и эстетические качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на **1 год обучения.**

Продолжительность обучения составляет 72 часа:

Формы обучения:

Основной формой организации обучения является групповое занятие. Группы формируются согласно возрасту детей и физической подготовленности. Численный состав группы – 15 человек

Применяются следующие формы занятий:

- показательные выступления,
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика обучающихся.

Занятия проводятся также индивидуально и малыми группами,

Режим занятий обучающихся по программе «Фитнес» - 2 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые задачи и ожидаемые результаты по годам обучения**Задачи первого года обучения:**

Сформировать у детей потребность в спортивном развитии, воспитать чувство коллективизма, развить координационные и ритмические способности.

Результаты первого года обучения:

После первого года обучения, учащиеся наберут достаточный уровень общей физической подготовки, что определяется диагностикой

контрольных нормативов, начнут придерживаться правил здорового образа жизни, приобретут базовые знания по аэробике.

2. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в образовательную программу	1		1
2	Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся.	1	3	4
3	Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих.	2	6	8
4	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес - аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	1	6	7
5	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения.	2	6	8
6	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	2	5	7
7	Особенности питания при занятиях фитнес- аэробикой.. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике	2	6	8
8	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.	2	6	8

9	Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	1	4	5
10	Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения.	2	5	7
11	Нормативы ОФП, психологические		3	3
12	Повторение и закрепление пройденного	1	1	2
13	Промежуточная полугодовая и годовая	2	2	4
	Всего в первый год обучения	19	53	72

3. Содержание учебного плана.

Первый год обучения

1. Введение в образовательную программу и ТБ. Техника безопасности и правила поведения на занятии. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде обучающихся.

2. Введение в культуру фитнес-аэробики. Тестирование обучающихся. Понятие фитнес – аэробики. Фитнес – аэробика как форма организации двигательной активности. История возникновения и развития фитнес – аэробики. Техника безопасности в фитнес-аэробике.

3. Виды аэробики. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые упражнения. Характеристика видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики..

4. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы. Влияние нагрузки на скелетно-мышечную систему. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной деятельности. Силовые упражнения.

5. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике для начинающих. Силовые

упражнения. Уровни двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес – аэробикой.

6. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений травм и их профилактика. Доклады обучающихся о правильном подборе формы, знание предупреждений травм.

Умение и навыки учащихся в упражнениях для мышц бедра.

7. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Правильное питание при занятиях фитнес-аэробикой. Выполнение анализа продуктов питания учащихся, соотнесение с нормами рационального питания, составление рекомендаций по режиму питания обучающихся

8. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Силовые упражнения. Уметь правильно дышать во время занятий. Умения и навыки учащихся в упражнениях для мышц живота.

9. Аэробика в домашних условиях. Комплекс упражнений высшей степени сложности.

Силовые упражнения. Как правильно подбирать упражнения? Как правильно выполнять движения и упражнения? Тренажеры в домашних условиях. Активный отдых летом.

10. Классическая аэробика. Комплекс упражнений высшей степени сложности. Силовые упражнения. Происхождение стиля. Общие требования к осанке в занятиях аэробикой. Влияние правильной осанки на функционирование организма. Музыкальное сопровождение в классической аэробике. Темп музыки и движения.

11. Нормативы ОФП, психологические тесты. Техника выполнения нормативных упражнений.

12. Повторение и закрепление пройденного материала.

Повторение, закрепление изученных упражнений. Комплекс упражнений по фитнесу.

4. Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1-ый	8	8	10	8	6	8	8	8	8	72

5. Оценочные материалы.

Формы аттестации

Основные виды диагностики результатов.

1. *Текущий контроль* – проводится в начале обучения и на каждом занятии
2. *Промежуточная полугодовая аттестация* – проводится по окончании изучения отдельных тем
3. *Промежуточная годовая аттестация* – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

Вопросы теоретического содержания (1 год обучения)

1. Какие упражнения Вы знаете для формирования правильной осанки?
2. Какие упражнения Вы знаете для развития гибкости?
3. Какие упражнения Вы знаете для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий фитнесом и аэробикой.
7. Для чего на уроках фитнеса и аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы?

11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий фитнес-аэробикой.

Практические задания (1 год обучения)

Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение

1. «Кольцо»
2. «Мостик»
3. «Корзинка»
4. Шпагат
5. «Книжка»
6. «Поза Лотоса»
7. Шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви степ («уголок»)
8. Силовые качества: пресс – более 30 раз в минуту, отжимания – более 15 раз

Нормативы по общей физической подготовке

Виды упражнений	1-й год
1. Исх. пол. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20
2. И. п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24
3. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16

Показатели результативности освоения программы:

Высокий уровень- успешное освоение более 70% содержания образовательной программы

Средний уровень- успешное освоение от 50% до 70% содержания образовательной программы

Низкий уровень- успешное освоение менее 50%

6. Методические материалы.

Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

1. Учебные пособия по разделам программы для первого года обучения

№ пп	Раздел программы	Учебные пособия	Дидактические пособия	Методические пособия
1.	Техника безопасности	Инструкции № 1; № 6; № 9; № 17. Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. СанПин 2.4.4.1251-03.-М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003-40с.	Инструкции по ТБ ; онлайн-презентация «Оказание первой медицинской помощи»: https://en.ppt-online.org/129335	Инструкции по ТБ: №1; №6; №9; №17 Sportwiki.to/Техника и безопасности в тренажерном зале
2.	История развития фитнес-аэробики	Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие/ Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.	Интерактивный плакат https://fitness-aerobika.ru	Методические пособия, обучающее видео, электронный ресурс http://www/e-fenix.ru дата обращения:

		Энциклопедия современного фитнеса.		06,08,2013
3.	Основы гигиены и питания: режим дня и сбалансированность питания, гигиена спортсмена	Лекции. Анатомия, физиология и гигиена https://studfiles.net/preview/6065578/	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/21/gigiena-i-pitanie-sportsmena Презентация на тему : Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой	Анатомия, физиология и гигиена https://derinat.ru/usefull/zdorovye-detey/profilaktika/profilaktika-prostudnyh-zabolevaniy-luchshie-metodiki/
4.	Строение, функции и значение мышц: роль, значение, классификация, строение, функции мышц в организме человека	Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе. https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema Видеоролик: https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema	Иллюстрированные материалы: «Мышечная система человека» «Классификация мышц»	https://studme.org/1296101726883/meditsina/myshechnaya_sistema
5.	Средства восстановления в оздоровительной тренировке	Девис Б. Мини-энциклопедия «Фитнес»: / Пер. с англ. Лисицкая Т.С.; Сиднева Л.В.. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.	Информационные карты: «Стадии мышечного утомления».	Средства восстановления: soulofsport.ru/sredstva-vosstanovleniya-posle-trenirovok

7. Условия реализации программы .

Комплектация		
№	Наименования	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1

2	Огнетушитель	2
3	Раздевалка	1
4	Напольный диск грация	5
5	Скалки	10
6	Зеркала 2м.	1
7	Скамейка 3м.	1
8	Аудио система	1
9	Стенд с инструкциями по ТБ	1

ИТ средства и ТСО

№ п/	Наименование	Количество в штук
1.	Компьютер с периферийными устройствами и выходом в	1
2.	Ноутбук, планшетный компьютер	12
3.	Телевизор	1
4.	Интерактивная доска	1

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ Литература, рекомендуемая для педагога.

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Декларация прав ребенка.
3. Об образовании: Закон Российской Федерации от 13 января 1996 г. № 12 – ФЗ (с изм. и доп. от 25 июля 2002 г.).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения). СанПиН 2.4.4.1251-03. – М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2003. – 40 с.
5. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978
6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений
/ Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов.– М.: Физкультура и спорт, 1980
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006

9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
10. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
11. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие : "Аэробика. Хореография", С. 16.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
15. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес- тренера. М.- 2001.- 164

Интернет – ресурсы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования. Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013-<http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1. Веленева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.
5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
6. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
7. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М, 1972.

Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной программе «Основы физической подготовки» МОБУ ООШ № 81

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных 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 Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.
- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся-спортсменов.
- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);

- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений, а также умения расслабляться.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

2. Формы и методы воспитания

Формы физического воспитания: физические упражнения; двигательные свойства; оздоровительные силы природной среды; гигиенические факторы.

Методы физического воспитания тесно связаны со средствами ФВ. В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, связанные и направленные на ОФП, основанные на активной двигательной деятельности.[9]

Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает: твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнений;

создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями (применение вспомогательных снарядов).

Игровой метод – "сюжетная" организация игры:

деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной

жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия. комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложнённых или облегчённых условиях.[8]

Соревновательный метод.

Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Словесные методы:

дидактический рассказ, беседа, обсуждение; инструктирование (объяснение задания, правил их выполнения); сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания); указания и команды (как правило, в повелительном наклонении); оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов); словесный отчет и взаиморазъяснение; самопроговаривание, самоприказ, основанные на внутренней речи (например: "сильнее", "держать", "плавно").

Сенсорные методы:

метод направленного "прочувствования" движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания; метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала); методы лидирования и текущего сенсорного программирования с использованием специальной электронной аппаратуры, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в МОБУ ООШ № 81 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный

период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы с учащимися

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Результат и (или) информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1	сентябрь	«Казарла»	Спортивное мероприятие	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
2	октябрь	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
3	ноябрь	«Казарла»	Спортивное мероприятие	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ фотоотчет
4	декабрь	История и традиции спорта	Подготовка рефератов и презентации	Сформированность основ физической культуры, уважение к культуре и традициям спорта
5	январь	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение учащегося к ЗОЖ, ориентация на выполнение норм

				на основе понимания их личной необходимости
6	февраль	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	Игра «Вперед мальчишки»	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине фотоотчет
7	март	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Участие в конкурсе	Развитие у учащихся спортивной активности и самостоятельности, воспитание чувства коллективизма, коммуникабельности, культуры отношений, ответственности за работу членов команды, за результат
8	апрель	Знакомство с со спортсменами г. Сочи	Мультимедийная презентация	формирование у учащихся патриотического отношения и чувства к своей семье и городу
9	май	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в мероприятиях Бессмертный полк Несение вахты и т.д.	сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в школе.