

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании

Педагогического совета МАУДО ДООЦ

«19» июня 2020 года

Протокол № 4

Утверждаю:

Директор МАУДО ДООЦ

Р.А Чуркина

«19» июня 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол»**

(новая редакция)

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Нестерова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

г. Карпинск
2020 г.

Пояснительная записка.

Новая редакция дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол», принятой Педагогическим советом 20 июня 2018 года и утвержденной директором МАУДО ДООЦ 28 августа 2018 года.

Основаниями внесенных изменений являются:

- новая редакция Устава МАУДО ДООЦ;
- изменения в нормативных правовых документах, регламентирующих организацию образовательного процесса;
- принятие локального акта МАУДО ДООЦ «Положение о дистанционном обучении по программам дополнительного образования в МАУДО ДООЦ»;
- современные тенденции развития спорта, культуры здоровья.

Программа «Фитбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Сан Пин СанПиН 2.4.2.2821 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2019 г. № 8
5. Устав МАУДО ДООЦ, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 15.05.2020 г. №520

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы заключается:

- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в развитии творческих способностей, креативности, мобильности у детей школьного возраста.

Программа отвечает требованиям муниципальной и региональной политики в сфере образования.

Отличительные особенности программы «Фитбол»: Программа «Фитбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, модульная, ориентирована на реализацию интересов детей в сфере фитнеса. Направлена на формирование познавательной мотивации, определяющей установку на приобретение опыта продуктивной физкультурной и творческой деятельности.

Новизна Программы заключается в объединении как практических и теоретических основ фитнеса, направленных на формирование у занимающихся представлений о физической культуре и её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Адресат программы: школьники (8-14 лет).

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности детей:

Мышцы у детей младшего школьного возраста 8-10 лет возраста ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке. Правда, мышечная система способна к интенсивному развитию, что находит своё выражение в увеличении как объёма мышц, так и мышечной силы, но её развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движения и мышечной работы. Кости скелета, особенно позвоночника, также отличаются слабостью и большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому у младших школьников нередко наблюдается искривление позвоночника, что в свою очередь приводит к задержке развития грудной клетки, к стойким нарушениям работы сердца и лёгких, к уменьшению жизненной ёмкости последних. Поэтому для младших школьников так важны и необходимы систематические физические упражнения. Физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. В центр психического развития выдвигается формирование произвольности (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). В этом возрасте ребенок впервые

отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями.

Начиная с 10-12 лет, организм детей переживает резкие изменения: скелет активно вытягивается, мышцы не успевают за его ростом, повышается нагрузка на сердце и сосуды, мочеполовая система переходит на другой уровень, возникает гормональная перестройка. Продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения подростков. С помощью регулярных тренировок улучшается координация движений, физическая форма, повышается уверенность в себе.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 11-12 до 15 лет (V-VIII классы). Подростковый возраст - период бурного развития организма, отличающийся гетерохронностью в развитии вегетативных и моторных функций, а также мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Опорно-двигательный аппарат: характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Мышцы обладают хорошей сократительной способностью, но в связи с их интенсивным ростом

и гормональными перестройками, происходящими в организме, часто наблюдается гипертонус отдельных мышечных групп и, отсюда, при выполнении дополнительных физических нагрузок возможно появление спазма мышц. Естественной в этой связи является рекомендация выполнения упражнений на напряжение мышц в сочетании с упражнениями на их растяжение

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы 1 год обучения - 152 учебных часа (38 недель) в год.

2 год обучения 190 учебных часов в год (38 недель) в год

3 год обучения 190 учебных часов в год (38 недель) в год

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения

Режим занятий: Дети первого года обучения занимаются 4 часа в неделю (2 занятия в неделю) Группы последующих годов обучения 5 часов в неделю (3 занятия в неделю).

Цель программы «Фитбол»: формирование потребности здорового образа жизни, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основным движениям на фитболе;
- обучить практическому применению теоретических знаний.

Развивающие:

- способствовать развитию умственной и физической работоспособности;
- способствовать развитию интереса к занятиям фитбола.

Воспитательные:

- воспитать культуру личности обучающегося средствами фитнеса;
- социально ориентировать учащихся, помочь их становлению в обществе;
- воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма;
- воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

с применением электронного обучения и дистанционных технологий на образовательных платформах ZOOM и COREAPP, с использование мессенджеров WhatsApp, ВКонтакте.

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	--	Опрос
2	Комплекс ритмической гимнастики.	24	2	22	Открытое занятие
3	Упражнения для развития гибкости на фитболе.	18	2	16	Открытое занятие
4	Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.	18	2	16	Открытое занятие

5	Упражнения для пресса и талии на фитболе.	18	2	16	Открытое занятие
6	Упражнения для бедер с помощью фитбола.	18	2	16	Открытое занятие
7	Гимнастика для глаз.	10	2	8	Открытое занятие
8	Упражнения в парах.	10	1	9	Открытое занятие
9	Стретчинг (растяжки)	10	1	9	Открытое занятие
10	Танцевальные композиции на фитболе.	24	2	22	Концерт
	Итого	152	18	134	

1.3.1. Учебный план.

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	--	Опрос
2	Комплекс ритмической гимнастики.	24	2	22	Открытое занятие
3	Упражнения для развития	22	2	20	Открытое

	гибкости на фитболе.				занятие
4	Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.	22	2	20	Открытое занятие
5	Упражнения для пресса и талии на фитболе.	22	2	20	Открытое занятие
6	Упражнения для бедер с помощью фитбола.	22	2	20	Открытое занятие
7	Гимнастика для глаз.	10	2	8	Открытое занятие
8	Упражнения в парах.	10	2	8	Открытое занятие
9	Стретчинг (растяжки)	12	2	10	Открытое занятие
10.	Упражнения для мимических мышц	10	2	8	Открытое занятие
11	Танцевальные композиции на фитболе.	34	2	32	Концерт
		190	20	170	

1.3.1. Учебный план.

3-й год обучения

		Количество часов
--	--	------------------

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2	--	Опрос
2	Комплекс ритмической гимнастики.	22	2	20	Открытое занятие
3	Упражнения для развития гибкости на фитболе.	18	2	16	Открытое занятие
4	Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.	18	2	16	Открытое занятие
5	Упражнения для пресса и талии на фитболе.	18	2	16	Открытое занятие
6	Упражнения для бедер с помощью фитбола.	18	2	16	Открытое занятие
7	Гимнастика для глаз.	10	2	8	Открытое занятие
8	Упражнения в парах.	16	2	14	Открытое занятие
9	Стретчинг (растяжки)	20	2	18	Открытое занятие
10	Упражнения со скакалкой	10	2	8	Открытое занятие
11	Упражнения с гимнастической палкой	10	2	8	Открытое занятие

12	Техники самомассажа	4	1	3	Открытое занятие
13	Танцевальные композиции на фитболе.	24	2	22	Концерт
		190	20	170	

1.3.2. Содержание учебного плана.

1 года обучения.

Раздел 1. Организационное занятие.

Знакомство с обучающимися. Класс для занятий.

Режим занятий. Беседа о целях и задачах обучения.

Гигиена при занятиях фитболом.

Внешний вид. Костюм для занятий. Техника безопасности на занятии.

Раздел 2. Комплекс ритмической гимнастики.

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений

1. Упражнения стоя на различные группы мышц.
2. Бег и прыжки.
3. Упражнения сидя, лежа.
4. Упражнения на расслабление.

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для развития гибкости на фитболе

Практика: выполнение упражнений

1. Мостик на фитболе.
2. Прогибы корпуса назад с отведением мяча назад.

3. Волна туловищем на фитболе

Раздел 4. Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для рук и плечевого пояса

Практика: круговые движения руками с фитболом, отжимание на фитболе, махи руками в стороны, вперед назад, сидя на фитболе.

Раздел 5. Упражнения для пресса и талии на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для пресса и талии на фитболе.

Практика: поднятие корпуса вверх, ноги лежат на фитболе; скручивание на фитболе, подтягивание коленей к животу лежа на фитболе, наклоны корпуса вправо-влево, сидя на фитболе.

Раздел 6. Упражнения для бедер с помощью фитбола.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для бедер

Практика: поднятие прямых и согнутых ног на фитболе, разведение коленей в стороны, махи ногами сидя и лежа на фитболе.

Раздел 7. Гимнастика для глаз.

Теория: Беседа «Глаза – зеркало души»

Практика: повороты глаз влево, вправо, по диагонали, круговые движения.

Раздел 8. Упражнения в парах.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений в парах

Практика: Упражнения выполняются стоя, сидя.

Раздел 9. Стретчинг (растяжки).

Теория: назначение и правила выполнения растяжек

Практика: растяжки выполняются по одному, у станка, в парах.

Раздел10 . Танцевальные композиции на фитболе.

Теория: назначение танцевальной композиции

Практика: Разучивание и отработка четкости танцевальных движений на фитболе под музыкальное сопровождение

1.3.2. Содержание учебного плана.

2 года обучения

Раздел 1. Организационное занятие.

Знакомство с обучающимися. Класс для занятий.

Режим занятий. Беседа о целях и задачах обучения.

Гигиена при занятиях фитболом.

Внешний вид. Костюм для занятий. Техника безопасности на занятии.

Раздел 2. Комплекс ритмической гимнастики.

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений

5. Упражнения стоя на различные группы мышц.
6. Бег и прыжки.
7. Упражнения сидя, лежа.
8. Упражнения на расслабление.

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для развития гибкости на фитболе

Практика: выполнение упражнений

4. Мостик на фитболе.
5. Прогибы корпуса назад с отведением мяча назад.
6. Волна туловищем на фитболе

Раздел 4. Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.

Теория: назначенияи правила выполненияупражнений для рук и плечевого пояса

Практика: круговые движения руками с фитболом, отжимание на фитболе, махи руками в стороны, вперед назад, сидя на фитболе.

Раздел 5. Упражнения для пресса и талии на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для пресса и талии на фитболе.

Практика: поднятие корпуса вверх, ноги лежат на фитболе; скручивание на фитболе, подтягивание коленей к животу лежа на фитболе, наклоны корпуса вправо-влево, сидя на фитболе.

Раздел 6. Упражнения для бедер с помощью фитбола.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для бедер

Практика: поднятие прямых и согнутых ног на фитболе, разведение коленей в стороны, махи ногами сидя и лежа на фитболе.

Раздел 7. Гимнастика для глаз.

Теория: Беседа «Глаза – зеркало души»

Практика: повороты глаз влево, вправо, по диагонали, круговые движения.

Раздел 8. Упражнения в парах.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений в парах

Практика: Упражнения выполняются стоя, сидя.

Раздел 9. Стретчинг (растяжки).

Теория: назначение и правила выполнения растяжек

Практика: растяжки выполняются по одному, у станка, в парах.

Раздел 10. Упражнения для мимических мышц

Теория: назначение и правила выполнения

Практика: выполнение упражнений (надувание щек с резким выдохом, перекачивать воздух в щеках, повороты губ вправо-влево, вперед- в стороны)

Раздел 11 . Танцевальные композиции на фитболе.

Теория: назначение танцевальной композиции

Практика: Разучивание и отработка четкости танцевальных движений на фитболе под музыкальное сопровождение.

1.3.2. Содержание учебного плана.

3 года обучения

Раздел 1. Организационное занятие.

Знакомство с обучающимися. Класс для занятий.

Режим занятий. Беседа о целях и задачах обучения.

Гигиена при занятиях фитболом.

Внешний вид. Костюм для занятий. Техника безопасности на занятии.

Раздел 2. Комплекс ритмической гимнастики.

Теория: назначение ритмической гимнастики

Практика: выполнение комплекса упражнений

9. Упражнения стоя на различные группы мышц.
10. Бег и прыжки.
11. Упражнения сидя, лежа.
12. Упражнения на расслабление.

Раздел 3. Упражнения на развитие гибкости на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для развития гибкости на фитболе

Практика: выполнение упражнений

7. Мостик на фитболе.
8. Прогибы корпуса назад с отведением мяча назад.
9. Волна туловищем на фитболе

Раздел 4. Упражнения для рук и плечевого пояса с помощью фитбола.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для рук и плечевого пояса

Практика: круговые движения руками с фитболом, отжимание на фитболе, махи руками в стороны, вперед назад, сидя на фитболе.

Раздел 5. Упражнения для пресса и талии на фитболе.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для пресса и талии на фитболе.

Практика: поднятие корпуса вверх, ноги лежат на фитболе; скручивание на фитболе, подтягивание коленей к животу лежа на фитболе, наклоны корпуса вправо-влево, сидя на фитболе.

Раздел 6. Упражнения для бедер с помощью фитбола.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений для бедер

Практика: поднятие прямых и согнутых ног на фитболе, разведение коленей в стороны, махи ногами сидя и лежа на фитболе.

Раздел 7. Гимнастика для глаз.

Теория: Беседа «Глаза – зеркало души»

Практика: повороты глаз влево, вправо, по диагонали, круговые движения.

Раздел 8. Упражнения в парах.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений в парах

Практика: Упражнения выполняются стоя, сидя.

Раздел 9. Стретчинг (растяжки).

Теория: назначение и правила выполнения растяжек

Практика: растяжки выполняются по одному, у станка, в парах.

Раздел 10. Упражнения со скакалкой

Теория: назначение и правила выполнения упражнений со скакалкой

Практика: упражнения стоя: наклоны вправо, влево, вперед со скакалкой в руках, приседания, отведение ноги вперед, назад, в сторону с помощью скакалки; упражнения сидя и лежа, прыжки на скакалке.

Раздел 11. Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: назначение и правила выполнения упражнений с палкой

Практика: упражнения стоя: наклоны вправо, влево, вперед с палкой в руках, приседания, отведение ноги вперед, назад, в сторону с палкой в руках; упражнения сидя и лежа.

Раздел 12. Техники самомассажа

Теория: назначение самомассажа

Практика: самомассаж ушных раковин, ладоней, пальцев рук, плеч, ступней

Раздел 13 . Танцевальные композиции на фитболе.

Теория: назначение танцевальной композиции

Практика: Разучивание и отработка четкости танцевальных движений на фитболе под музыкальное сопровождение.

1.4. Планируемые результаты.

1.4.1. Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Знать:

- Назначение упражнений
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями
- Правила личной гигиены
- О пользе гимнастики для глаз
- Виды растягиваний

Уметь:

- Реагировать на начало музыки и ее окончание
- Сохранять интервалы в движении
- Выполнять танцевальные композиции и комплексы упражнений под музыку на фитболе
- Выполнять комплексные упражнения
- Ориентироваться на различных сценических площадках
- Радоваться успехам друг друга, сопереживать и помогать друг другу
- Самостоятельно мыслить и творить в танцевальных комбинациях
- Самостоятельно заниматься дома

1.4.2. Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют *основные компетенции*, такие как:

- *информационная*: способность грамотно выполнять действия с информацией;
- *предметная*: способность применять полученные знания на практике;
- *социальная*: способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- *коммуникативная*: способность вступать в общение с целью быть понятым;
- *общекультурная компетенция*;
- способность к самосовершенствованию.

а также *личностные качества*, такие как:

- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

1.4.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами являются:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения на фитболе;
- позитивная самооценка своих физических способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли фитбола в жизни
- проявлять творческую инициативу в жизни класса (концерты).

Метапредметными результатами изучения являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному фитнес самообразованию;
- умение продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни фитнеса и оценивать их;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к фитнесу;
- понимание значения фитбола в жизни человека;
- знание основных видов движений на фитболе, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль фитбола в жизни человека;
- эмоционально воспринимать и оценивать занятия на фитболе;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- исполнять изученные танцевальные композиции на фитболе;
- участвовать в концертном исполнении репертуара класса.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами Сан Пин;
- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;

Информационное обеспечение:

- Вспомогательная литература
- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы
- Диски с обучающим материалом
- Интернет

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Нестерова Ольга Викторовна.

Педагогический стаж 24 года.

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончанию каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);

- фото и видео;
- журнал посещаемости;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- выступление;
- диагностическая карта;

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

- Контрольный урок.
- Открытый урок.

В конце каждого учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

Таблица 1

Диагностика развития физических и творческих способностей

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Ритмичность (музыкальность)			
2. Эмоциональность			
3.Физическая выносливость			
4.Техничность (координация, ловкость движений)			
5.Гибкость, пластичность			

Таблица 2

Мониторинг уровня обученности и личностного развития обучающихся творческого объединения (по А.В. Хуторскому).

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмо жное кол-во баллов	Методы диагност ики
<u>I. Теоретическая подготовка воспитанника:</u>	Соответствия	-минимальный	1	Наблюдение,
<u>1.1</u>	теоретических	уровень (ребенок		тестирование,
	знаний	овладел менее чем $\frac{1}{2}$		контроль
	ребенка	объема знаний,		ный
Теоретически	программным	предусмотренных	2	опрос
е знания (по	требованиям	программой);		
основным		- средний уровень	3	
разделам		(объем усвоенных		
учебно-		знаний составляет		
тематического		более $\frac{1}{2}$);		
плана		-максимальный		
программы)		уровень (ребенок		
		усвоил практически		
		весь объем знаний,		
		предусмотренных		
		программой за		
		конкретный период);	1	
1.2 Владение	Осмыслен-	-минимальный		
специальной	ность и	уровень (ребенок, как		
терминологие	правильность	правило избегает	2	
й				

	использовани я специальной терминологии	употреблять специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); -максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	3	
II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотрен ные программой(п о основным разделам учебно – тематического плана	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие	- минимальный уровень(ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины); -Максимальный уровень(ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными	1 2 3 1	Контроль ное задание Контроль

[illegible]

		уровень (Выполняет в основном задания на основе образца); -Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)		
III. Общие учебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно – интеллектуальные умения:	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	-Минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); -Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога и родителей); - Максимальный уровень (Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 2 3	Анализ

Таблица 3

**Мониторинг воспитанности обучающихся в творческом
объединении**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.Профессио- нальная воспитанность 1.1.Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.	Завершение работы, использовани е необходимых дополнений	<u>Минимальный</u> <u>уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение работы до конца);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждую работу, не использует необходимые дополнения);	2	
		<u>Максимальный</u> <u>уровень</u> (полностью завершает каждую работу, использует необходимые дополнения)	3	
		<u>Минимальный</u> <u>уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности	1	
1.2.Культура организации своей деятельности	Аккурат- ность в выполнений практической работы, терпение и работоспособ ность		2	Наблюдение

1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.	Объективность при высказывании и критических замечаний в адрес чужой работы	работы небрежные); <u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работ, проявляет терпение и работоспособность);	3	Наблюдение
		<u>Максимальный уровень</u> (ребенок аккуратен в выполнении практической работы, терпелив и работоспособен).	1	
		<u>Минимальный уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);	2	
		<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников, подчеркивает положительные моменты);	3	
		<u>Максимальный уровень</u> (при	1	Наблюдение

1.4.Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремление исправить указанные ошибки, умение прислушиваться к советам педагога	высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает положительные моменты) <u>Минимальный уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки); <u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога); <u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).	2 3	
2. Практическая подготовка ребенка: 2.1.Коллектив-	Аккурат-	<u>Минимальный</u>	1	Наблюдение

ная ответствен- ность	ность выполнения части коллективно й работы	<u>уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы); <u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работы); <u>Максимальный</u> <u>уровень</u> (ребенок всегда аккуратен при выполнении	2 3 1	Наблюдение
2.2. Умение взаимодействов ать с другими членами коллектива	Участие в выполнении коллективны х работ, умение входить в контакт с другими детьми, конфликт- ность	коллективной работы) <u>Минимальный</u> <u>уровень</u> (не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен); <u>Средний уровень</u> (принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен)	2 3 1	Наблюдение

2.3.Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремление к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, желание показывать другим результаты своей работы	<u>Максимальный уровень</u> (принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен)	2	Наблюдение
		<u>Минимальный уровень</u> (не стремится к получению новых знаний, умений, навыков);	3	
		<u>Средний уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы)	1	
		<u>Высокий уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты	2	
2.4.Соблюдение нравственно-этических норм	Выполняет правила поведения на занятиях		3	

		своей работы) <u>Минимальный</u> <u>уровень</u> (нарушает правила поведения на занятиях); <u>Средний уровень</u> (старается соблюдать правила поведения на занятиях). <u>Максимальный</u> <u>уровень</u> (соблюдает правила поведения на занятиях.		
--	--	--	--	--

Методические материалы.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуально-групповая и групповая.

Реализация программы проводится в соответствии с основными **педагогическими принципами:**

- принцип системности (предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении)
- принцип дифференциации (предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям)
- принцип увлекательности (учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся)
- принцип коллективизма (способствует развитию разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу)
- принцип междисциплинарной интеграции (уроки литературы и музыки, литература и живопись, изобразительное искусство и технология, вокал и ритмика)
- принцип креативности (предполагает максимальную ориентацию на творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности)

Основные формы проведения занятий:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- контрольное занятие;
- беседы по истории фитбола;

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга.

Методы:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога);

- практический (выполнение движений).

Способы обучения

- Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение движений), так и по набору применяемых методов.
- При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
- Любое задание, которое предлагается выполнить учащимися, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
- Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
- Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и тоже движение долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
- На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры

Формы организации учебного занятия:

- беседа (получение нового материала);
- самостоятельная деятельность (дети выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или одного-двух занятий);
- самостоятельная деятельность;
- концертная деятельность.

Форма организации образовательной деятельности может варьироваться педагогом и выбирается с учетом той или иной темы.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;

- технология модульного обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология разно-уровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровье-сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности, осознанности выполнения упражнений, выявление	Проверка усвоения знаний предыдущего занятия

			пробелов и их коррекция	
Основной	3	Подготовит ельный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением

			материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	соответствующих правил или обоснованием
	6	Закреплени е новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематиза ция знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольны й	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-

				исследовательского)
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению,

			занятия	определение места и роли данного задания в системе последующих занятий
--	--	--	---------	--

Дидактические материалы:

- аудио материалы с фонограммами;
- коврики гимнастические.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41

5. Устав МАУДО ДООЦ, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 14.11.2017 г. № 1644
6. Берзина Л. А. Позвоночник гибок - тело молодо.
Пеганов Ю. А. М. Советский спорт, 1991г.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила – растяжки - М. Советский спорт, 1990 г.
8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика - М.Просвещение. 1989г.
9. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.