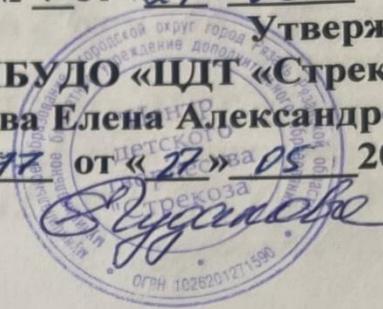


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Центр детского творчества «Стрекоза»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от «27» 05 2024г.
Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»
Чудакова Елена Александровна
Приказ № 77 от «27» 05 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок освоения программы: 36 учебных недель (144 уч часа)

Автор:

МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»

Рязань 2024

Пояснительная записка

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

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, опыт их реализации.

Программа включена в образовательные программы МБУДО «ЦДТ «Стрекоза» как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, имеющая физкультурно-спортивную направленность. Нацелена на развитие физических способностей обучающихся, которые невозможно раскрыть в системе общего образования в виду недостаточного количества часов, предполагает индивидуальный подход, что помогает каждому ребёнку выявить и проявить свой потенциал. Программа востребована на рынке образовательных услуг.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Воспитательно-оздоровительная работа в программе включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям.

Новизна и оригинальность программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов.

Программа способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает фитнес средством совершенствования личности.

Дети получают необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программой предусмотрено сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными для детей. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Адресат программы - дети 6-8 лет.

Условия набора детей – принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с момента поступления в объединение ребёнок сразу включается в творческий процесс познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Ещё одной особенностью программы является тесная связь педагога с родителями воспитанников. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями, совместные мероприятия для детей и родителей.

Программа включает в себя следующие компоненты образовательной

деятельности: музыкально-ритмические движения, слушание музыки, физические упражнения, развивающие игры.

Объем и срок освоения программы – 36 недель, объём – 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса: комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Формы обучения. Групповые занятия проводятся в форме разминки, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, игр. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа (по 45 минут каждое с 10-минутным перерывом).

Цель программы: выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

Задачи программы:

Обучающие:

– обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

–обучать приёмам релаксации;

–совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

Развивающие:

–сохранять и укреплять здоровье;

–содействовать гармоническому физическому развитию. Развивающие:

–развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

–содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;

–повышать уровень физической подготовленности; – развивать музыкальность, чувство ритма.

Личностные:

–воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества;

–формирование личности с установкой на здоровый образ жизни;

– потребность в регулярных физических упражнениях, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Аттестация (способы проверки результатов)

В процессе обучения детей отслеживаются несколько видов результатов:

- Текущий контроль (цель - выявление ошибок и успехов в освоении программы у обучающихся).

- Тематический контроль (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие проводится по мере освоения каждой учебной темы).

- Итоговый контроль (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1) практические задания (выполнение упражнений);
2) механизм тестирования (включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе);

3) проверка знаний, умений, навыков в конце учебного года через участие в турнирах, соревнованиях

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

Виды и формы педагогического контроля

Диагностический (вступительный) – определение физических и творческих способностей детей. Промежуточный – наблюдение, контроль, беседа, групповая рефлексия (оценка сделанного, усвоенного) по направлениям: уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; интерес к танцам, фитнесу и танцевальным занятиям; оценка достигнутого, степень успешности выполнения упражнений. Итоговый – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков.

Предполагаемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

– развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;

– развитие познавательного интереса;

– приобретение уверенности в себе;

– приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения;

– развитие ответственности за качество своей деятельности;

– развитие способности к преодолению трудностей;

– развитие самостоятельности;

– приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения.

Метапредметные результаты:

– умение находить несколько вариантов решения проблемы;

- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение самостоятельно организовывать деятельность (целеполагание, планирование, анализ, рефлексия).
- умение инициировать учебное взаимодействие с взрослыми - вступать в диалог, задавать вопросы;
- навыки интервьюирования, устного опроса.
- навыки коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнером;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.
- навыки монологической речи.
- умение уверенно держать себя во время выступления.
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Предметные результаты:

По окончании срока реализации программы, дети будут знать:

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка руки ног и др.),
- названия шагов в фитнесе;
- уметь:
 - владеть чувством ритма,
 - исполнять несложные танцевальные элементы,
 - выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели),
 - выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
 - выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание),
 - распознавать характер музыки,
 - правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса, – работать в группе, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

Тематический план

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие Ориентация в пространстве Техника безопасности	4	2	2	Тест
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика Базовые шаги Партерная гимнастика Комплекс танцевальной аэробики Сказочная аэробика	32	4	28	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
3	Степ-аэробика Степ – шаги Аэробные шаги Шаг (тап даун).	32	4	28	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой Упражнения со скакалкой Упражнения с мячом Упражнения с обручем Упражнения с фитболом Элементы акробатики	46	6	40	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)
5	Игры Беговые ролевые игры Танцевальные игры Игры на внимание	30	----	30	Наблюдение, итоговое тестирование
	Итого:	144	16	128	

Содержание программы:

Тема 1. Вводное занятие.

Теоретические занятия: Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Тема 2. Оздоровительная аэробика.

Теоретические занятия: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость: как мы их развиваем? Релаксация-восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия: ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжка: «Ёлочка», «Паровоз», «Солнышко», «Лебедь», «Лодочка», «Змея», «Кошечка», «Пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «Котята», «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят».

Тема 3. Развитие координации движений посредством степ-аэробики

Теоретические занятия: Степ-аэробика. Вводное занятие Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой.

Практические занятия: разучивание степ-шагов. Степ - шаги на ступах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Аэробные шаги. Степ-аэробика. Правильное исходное положение всех частей тела. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Шаг (тап даун). Закрепление разученных упражнений с добавлением рук. Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами.

Теоретические занятия: Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия: узкий, широкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры и правила.

Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия: имитационные игры «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры «Салки», «Картошка», «Белые

медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выру-чайка» в вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь – дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Планируемые результаты.

По окончании срока реализации программы, дети будут *знать*:

– основные хореографические понятия (правильная осанка постановка руки ног и др.),

– названия шагов в фитнесе;

уметь:

– владеть чувством ритма,

– исполнять несложные танцевальные элементы,

– выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели),

– выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

– выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание),

– распознавать характер музыки,

– правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса, – работать в группе,

– использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проходят в специально оборудованном помещении или спортивном зале. Необходимо предусмотреть места для переодевания.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

– музыкальный центр, CD-диски, аудиокассеты; – компьютер, мультимедийный проектор;

– техническое гимнастическое обеспечение: дуги для подлезания, мячи, фитбол, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка, мячи разных размеров, обручи большие и маленькие, набивные мячи, кубы.

Информационное обеспечение: – аудиозаписи;

– видеофильмы, посвящённые творчеству выдающихся отечественных и зарубежных танцевальных коллективов, с записью фрагментов из народных танцев и балетного творчества.

Виды и формы педагогического контроля

Диагностический (вступительный) – определение физических и творческих способностей детей.

Промежуточный – наблюдение, контроль, беседа, групповая рефлексия (оценка сделанного, усвоенного) по направлениям: уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; интерес к танцам, фитнесу и танцевальным занятиям; оценка достигнутого, степень успешности выполнения упражнений.

Итоговый – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков.

План-схема годичных циклов подготовки.

Планирование годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длиться микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: *втягивающий*, *базовый* (общеподготовительный), *контрольно-подготовительный* (модельный и специально-подготовительный), *подводящий*, *восстановительный* и *соревновательный*.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый

законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В «Детском фитнесе» в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов. На этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнения, а не их отдельных элементов.

Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрена диагностика и анализ состояния здоровья и уровня способностей детей. Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения: наглядный – выполнение упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца; словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений; *словесный* – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребёнка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Применяются фитнес-технологии шести групп.

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции.

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя – Д. Пилатеса) и др.

В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К четвёртой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФи- Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К шестой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Методические материалы

Памятка родителям

Инструктаж по технике безопасности

1. К занятиям допускаются:

Дети в возрасте 6–8 лет, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям по фитнесу.

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

– приходить в помещение для занятий за 10–15 минут до начала, иметь сменную обувь;

– переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведённых для этого местах (раздевалках);

– перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты и другие жёсткие или мешающие предметы;

– спортивная одежда должна быть чистой, опрятной, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело. Сменная обувь на нескользящей подошве;

– при переходе из раздевалки в зал для занятий необходимо спокойно идти, не отставая и не перегоняя группу и тренера;

– запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал – место повышенной опасности. В случае опоздания или прихода раньше, в зал нужно входить только с разрешения тренера;

– не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий;

– необходимо бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию зала и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

3. При проведении занятий занимающиеся должны: – соблюдать правила техники безопасности;

– выполнять все требования и команды педагога;

– выполнять различные физические и технические действия только по указанию на это педагога;

– уважать своих товарищей и умышленно не причинять им физических травм;

– при выполнении физических и технических действий быть внимательными к товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм;

– при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

Запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- перебегать от одного места занятий к другому.

4. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

5. Окончание занятий.

По окончании занятий следует привести в порядок место тренировок и раздевалки.

6. Родителям.

- родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле;
- не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;
- в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательный процесс неразрывно связан с развитием личности ребенка, поэтому важно создать благоприятные условия, в которых дети смогут успешно социализироваться.

Цель: развитие личностных качеств ребенка.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своей семье, обществу;
- развитие внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим ценностям;
- воспитание добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека - формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков;
- развитие патриотического чувства обучающихся.

Методы воспитательного воздействия

Методы воспитания:

1. Методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);
2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);
3. Методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Формы проведения мероприятий: групповые беседы с учащимися; индивидуальные теоретические и практические задания; групповые практические задания; устные опросы; игры–соревнования, анкетирование, тестирование, наблюдение, конкурсы, викторины, экскурсии.

Ожидаемые результаты:

- формирование этических и моральных качеств;
- закрепление таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества;
- уважение к истории и культуре народов Российской Федерации;
- положительное отношение к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии:

- личностно-ориентированная,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- информационная.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Читаем вместе»	В течение года	«круглый стол» (чтение пьес)	Формирование интереса к литературе
2	«День матери»	ноябрь	Концертная игровая программа	формирование семейных ценностей
3	«Дорогою добра»	декабрь	Концертная программа ко Дню инвалида	1.воспитание нравственности, 2.социализация 3.воспитание этических и моральных качеств
4	«День защитника Отечества»	февраль	Концертная программа	формирование семейных ценностей
5	«Уроки доброты» (школа здоровья)	март	Лекции, беседы	воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни
6	«Православная Пасха»	апрель	Конкурсная программа	популяризация, внедрение и развитие значимости православных и национальных традиций
7	«Была Весна – была Победа!»	май	Праздничный концерт	патриотическое воспитание

Воспитательная работа и психологическая подготовка на занятиях.

Главной задачей в занятиях с детьми является воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играют непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Развитие смелости и уверенности в себе. Формирование чувства ответственности перед коллективом, обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка детей перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самых первых занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в соревнованиях зависит от трудолюбия. Большое значение в тренировочном процессе уделяют интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результатов, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и всего необходимого для достижения высшего результата, если не сразу, то по истечению определенного времени.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы относятся: словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание внутренней психической опоры. Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки.

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи тренировки.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это настойчивость. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировочных занятий. Тренер должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсмена; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике. Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у спортсмена стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время тренировки необходимо приводить примеры выдержки других людей. Уверенность в силах появляется в результате формирования техники и высокого уровня физической подготовленности.

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – М.: Владос, 2013. – 448 с.
5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи им в обучении и воспитании ребёнка:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М.: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.

Календарный план

№	Наименование тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля	Месяц
1	Вводное занятие Ориентация в пространстве Техника безопасности	4	2	2	Тест	Сентябрь
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика Базовые шаги Партерная гимнастика Комплекс танцевальной аэробики Сказочная аэробика	32	4	28	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Сентябрь Октябрь Ноябрь
3	Степ-аэробика Степ – шаги Аэробные шаги Шаг (тап даун).	32	4	28	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Декабрь Январь
4	Ритмическая гимнастика предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой Упражнения со скакалкой Упражнения с мячом Упражнения с обручем Упражнения с фитболом Элементы акробатики	с 46	6	40	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений, наблюдение)	Февраль Март Апрель
5	Игры Беговые ролевые игры Танцевальные игры Игры на внимание Концертная деятельность	30	----	30	Наблюдение, итоговое тестирование	Апрель Май

	Итого:	144	16	128		
--	--------	-----	----	-----	--	--