

Кинельское управление Министерства образования и науки Самарской области
структурное подразделение центр дополнительного образования «Гармония»
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 4
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
Самарской области

 1.11. С.об.лева
мая 2023г.

Программа принята на основании решения
малого педагогического совета
СПЦДО «Гармония»
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка
Протокол № 4 от «16» мая 2023г.

Краткосрочная дистанционная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнезёрь»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 24 часа

Разработчик:
Юсупова Г.М.,
педагог дополнительного образования
Методист: Крайнова Н.Н.

п.г.т. Алексеевка, 2023

Оглавление

1. Краткая аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Критерии оценки знаний, умений и навыков.....	7
4. Учебно-тематический план	11
5. Содержание тем программы.....	12
6. Обеспечение программы.....	15
7. Список литературы.....	17

Краткая аннотация

Краткосрочная дистанционная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Фитнезеры» адресована обучающимся для создания разнообразной двигательной активности, знакомит их с различными движениями, обеспечивающими профилактику плоскостопия и изменений осанки. Благодаря многообразным движениям крупной и мелкой моторики у обучающихся складывается отношение к собственной осанке и образу тела в целом .

Выполняя задания он-лайн и офф-лайн, ребята обучаются осваивать и воспроизводить увиденные движения. У обучающихся будет сформирован интерес к дальнейшим занятиям фитнесом, развитию моторики движений, приобщения к ЗОЖ .

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся младшего школьного возраста. Программа представляет собой набор занятий по фитнесу, которые способствуют укреплению мышечного корсета у обучающихся, развитию у них потребности в движении, творческой активности, уважения к труду, трудолюбие и сосредоточенности.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнезеры» спортивная.

Актуальность программы заключается в формах и методах преподавания и сроках ее реализации. Дистанционное обучение решает проблему доступности занятий фитнесом и создания условий для движения в режиме самоизоляции. Программа дает возможность всем обучающимся провести профилактику плоскостопия и изменений осанки.

Нормативные основания для создания программы:

- **Новизна** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является использование дистанционных образовательных технологий при разработке комплекса методов и приемов, направленных на продуктивную деятельность формирование интереса у обучающихся для дальнейшего занятия фитнесом самостоятельно.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что данная программа позволяет выявить заинтересованных обучающихся, проявивших интерес к знаниям, оказать им помощь в формировании устойчивого интереса к занятиям фитнесом и ЗОЖ. Материал курса

излагается с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня их знаний. Занятия построены как система тщательно подобранных заданий, ориентированных на межпредметные связи.

В процессе реализации программы проводятся занятия с использованием аудиовизуальной информации по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация представлена в форме: пошаговой инструкции, он-лайн занятия.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы – привитие обучающимся навыков разнообразного и многопланового движения, формирование у них крепкого мышечного корсета, способствующего предотвращению изменений осанки и развитие мелкой моторики стопы, направленной на профилактику плоскостопия, создание условий для самореализации личности ребенка, социального, культурного и в дальнейшем профессионального самоопределения.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- обучение восприятию движений крупной и мелкой моторики;
- активное использование полученных знаний на практике.

Развивающие:

- развитие внимания, координации, сосредоточенности, самостоятельности, настойчивости, умения доводить работу до конца;
- развитие силы, гибкости, ловкости, скорости, выносливости.

Воспитывающие:

- воспитание коммуникативных способностей: работать в группе, выполнять коллективные задачи, считаться с мнением других;

- воспитание аккуратности, трудолюбия.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 – 11 лет.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста, в которой формируются основные психические новообразования. В фитнесе сочетаются два вида деятельности: умственная и физическая. Для освоения движения надо приложить усилия, включить в работу определенные группы мышц, овладеть умениями и практическими навыками, которые пригодятся ребенку в будущем для общего физического развития.

Сроки реализации: программа рассчитана на 12 часов.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия он-лайн составляет 30 минут. В офф-лайн режиме происходит индивидуальная самостоятельная работа и консультирование с педагогом.

В реализации данной программы используются современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, фронтальная работа (одновременная работа со всеми обучающимися) и индивидуальные методы (индивидуальное выполнение практических заданий).

В рамках он-лайн занятий посредством платформы Сферум обучающимся предоставляется теоретический аудиовизуальный материал по теме.

В офф-лайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией

6

выполнения заданий.

Формы организации деятельности: дистанционная.

Образовательная технология: личностно-ориентированное обучение.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

- формирование и развитие адекватной самооценки;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом, другими

обучающимися в разных ситуациях общения в процессе совместной деятельности;

- формирование и развитие адекватной самооценки.

Метапредметные УУД:

По окончании курса обучения у обучающихся должны сформироваться личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия (УУД).

Познавательные:

- умение давать определение понятиям, устанавливать аналогии, классифицировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение применять и преобразовывать знаки, символы, модели, схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные:

- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- бесконфликтно работать в коллективе, общаться с педагогом.

Регулятивные:

- планировать, выполнять и оценивать свои учебные/коммуникативные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, что свидетельствует об освоении начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты.

- Обучающийся должен знать:

- простейшие движения всем телом и отдельными частями ;
- упражнения развивающие силу, гибкость, скорость, ловкость,

выносливость ;

- основные движения укрепляющие осанку и способствующие профилактике плоскостопия;

- Обучающийся должен уметь:

- организовать свое рабочее место;
- работать индивидуально и в группе;
- выполнять координированную работу всего тела и отдельными

частями;

- рассчитывать силы;
- заниматься в полную силу ;
- выполнять упражнения в темпе и ритме заданном преподавателем;
- выполнять заданные движения в свободном темпе, придумывать

свои сочетания движений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы используются следующие методы диагностики: наблюдение, выполнение отдельных практических заданий.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; координирует и выполняет движения самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать различные качества движения, применять полученную информацию на практике.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			ЭОР (электронный образовательный ресурс) для офф-лайн обучения	Формы контроля
		Он-лайн	Офф-лайн	Всего		
1.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=CK80R-Lr7Z4	Отчет по выполнению задания через мессенджер педагогу.
2.	Упражнения для укрепления мышц спины	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=qVHQ_dv61rw	Отчет по выполнению задания через мессенджер педагогу.
3.	Упражнения для укрепления мышц ног	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=S3p4xAygpXQ	Отчет по выполнению задания через мессенджер педагогу.
4.	ОРУ с мячом	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=btBmzOQpeLw&t=94s	Отчет по выполнению задания через мессенджер

						педагогу.
5.	ОРУ с обручем	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=y-J22vBAB5k	Отчет по выполнению задания через мессенджер педагогу.
6.	ОРУ с гимнастической палочкой	1	1	2	Практические задания: https://www.youtube.com/watch?v=8KBDg_pAs9c	Отчет по выполнению задания через мессенджер педагогу.
Итого:		6	6	12		

ЭОР (электронный образовательный ресурс) для он-лайн обучения: платформа Сферум (ссылка на каждое занятие он-лайн заранее высылается педагогом через мессенджер).

Содержание тем программы:

Тема 1. «Упражнения для профилактики плоскостопия»

Теория: Важность и значение здоровья стопы для осанки.

Практика:

1. Разминка.
2. Основная часть урока.
3. Заминка.

Тема 2. «Упражнения для укрепления мышц спины ».

Теория: Важность и значение крепкого мышечного корсета.

Практика:

- 1.Разминка.
- 2.Основная часть урока.

3.Заминка.

Тема 3. «Упражнения для укрепления мышц ног».

Теория: Перечень основных упражнений, укрепляющих ноги .

Практика:

1.Разминка.

2.Основная часть урока.

3.Заминка.

Тема 4. «ОРУ с мячом».

Теория: Знакомство с мячом и техникой безопасности при игре с ним.

Практика:

1.Разминка.

2.Основная часть урока.

3.Заминка.

Тема 5. «ОРУ с обручем».

Теория: Знакомство с обручем и техникой безопасности при работе с

Практика:

ним. 1.Разминка.

2.Основная часть урока.

3.Заминка.

Тема 6. «ОРУ с гимнастической палкой».

Теория: Знакомство с гимнастической палкой и техника безопасности при работе с ней.

Практика:

1.Разминка.

2.Основная часть урока.

3.Заминка.

Обеспечение программы:

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, диалог – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: демонстрация выполнения упражнения. Наглядные методы дают возможность развивать зрительную память, наглядно-образное мышление;
- практические методы: выполнений упражнений с показом педагога и самостоятельно. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощённых в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала, направить его потенциал на эффективное освоение техник выполнения упражнений.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- компьютер; подключение к сети Интернет, платформа ZOOM
- спортивная форма и обувь.
- коврик, мяч, обруч, гимнастическая палка.

Для практических занятий необходимы:

- компьютер; подключение к сети Интернет, платформа ZOOM .
- спортивная форма и обувь.
- коврик, мяч, обруч, гимнастическая палка.

Список литературы:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003.
3. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
4. Смирнова И. В. Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник Вектор изд-во, 2009.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.