

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты**

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
(ИЛИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПРОГРАММЫ  
«Территория фитнеса»**

<b>Направленность ОП</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Адресат ОП</b>	Девочки 10 – 15 лет
<b>Уровень освоения ОП</b>	Базовый уровень
<b>Срок реализации ОП</b>	3 года
<b>Дата рассмотрения и принятия программы, протокол</b>	РЕКОМЕНДОВАНО Методическим советом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «23» мая 2024 г. Протокол № 6 УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 29.05.2024 № 505
<b>Разработчики ОП Должность</b>	Сивицкая Г.В., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. педагоги дополнительного образования
<b>Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ</b>	<p>Дополнительная образовательная программа «Территория фитнеса» (далее программа) разработана в соответствии с:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>2. Приказом министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li><li>3. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");</li><li>4. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;</li><li>5. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.</li><li>6. Приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».</li><li>7. Профессиональным стандартом «Педагог</li></ol>

	<p>дополнительного образования детей и взрослых», утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652 н;</p> <p>8. Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» города Воркуты.</p>
<b>Актуальность ОП</b>	<p>В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особо актуальной. Ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок, сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Особенно актуально стоит этот вопрос в условиях Крайнего Севера. Девять месяцев длится северная зима и несколько месяцев стоит полярная ночь. Дети систематически находятся в помещении с искусственным освещением. В физическую активность подростков можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением специального инвентаря.</p>
<b>Отличительная особенность ОП</b>	<p>Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что она в одном учебном курсе систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: фитбол-гимнастики, детской оздоровительной йоги-пилатеса, танцевальной аэробики, стретчинга, с ориентированием детей на дальнейшие занятия направлениями фитнеса по их личному выбору.</p>
<b>Цель ОП</b>	<p>Педагогической целесообразностью программы является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Данная Программа содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры учащихся, расширению их кругозора, повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.</p>
<b>Задачи ОП</b>	<p>1 год обучения стартовый (ознакомительный) уровень</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основам техники фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса;</li> <li>- обучить выполнению правильного дыхания при физических нагрузках;</li> <li>- обучить основам хореографии;</li> <li>- обучить способам безопасного выполнения физических упражнений.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физические качества: координацию, гибкость, силу, выносливость и двигательные навыки;</li> <li>- развивать музыкальность, восприимчивости к музыкальному материалу;</li> <li>- развивать познавательные психические процессы: внимание, память, мышление;</li> <li>- развивать интерес к занятиям фитнесом;</li> <li>- развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;</li> </ul>

	<p>- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогами и с другими окружающими людьми, знать культурные нормы общения.</p> <p>2 год обучения базовый уровень</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить базовым упражнениям классической хореографии;</li> <li>-закрепить технику выполнения упражнений и комплексов фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, стретчинга.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень функциональной подготовленности учащихся;</li> <li>- развивать артистические способности при исполнении заданий танцевальной аэробики;</li> <li>- развивать информационную компетенцию: умение анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности;</li> <li>- развивать познавательные психические процессы: внимание, память, мышление.</li> </ul> <p>3 год обучения базовый уровень</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучить основам кардиотренировок, силовых блоков в фитбол-гимнастике и танцевальной аэробике;</li> <li>- обучить элементам начальной акробатики и их интеграции с танцевальной аэробикой. Развивающие:</li> <li>- развивать специальные физические качества, необходимые в акробатике;</li> <li>- совершенствовать танцевальные навыки;</li> <li>- сформировать коммуникативные компетенции;</li> <li>- развивать навыки самостоятельного проведения отдельных блоков занятия (разминки);</li> <li>- совершенствовать навыки выполнения комплексов детской оздоровительной йоги-пилатеса и стретчинга;</li> <li>- развивать познавательные психические процессы: внимание, память, мышление.</li> </ul> <p>Воспитательные (1, 2, 3 года обучения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать волевые качества (умение продолжать физические нагрузки на фоне утомляемости, концентрировать внимание);</li> <li>- сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявляя уважение к членам команды, связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.</li> </ul>
<p><b>Планируемые результаты освоения учащимися программы</b></p>	<p>1 год обучения:</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобрели первичные знания основ техники фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса;</li> <li>- владеют способом правильного дыхания при физических нагрузках;</li> <li>- владеют основами хореографии;</li> <li>- владеют основами стретчинга;</li> <li>- владеют способами безопасного выполнения физических упражнений.</li> </ul>

	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты начальные физические качества: координация, гибкость, сила, выносливость и двигательные навыки;</li> <li>- демонстрирует навыки музыкальности, восприимчивости к музыкальному материалу;</li> <li>- способны активизировать внимание, память, воображение и мышление;</li> <li>- проявляют интерес к занятиям фитнесом;</li> <li>- способны развивать информационную компетенцию</li> <li>- воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.</li> <li>- активно развивают коммуникативную компетенцию</li> <li>- навык общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми, умеют строить продуктивное взаимодействие, слушать и вступать в диалог.</li> </ul> <p>2 год обучения:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеют базовыми упражнениями классической хореографии;</li> <li>- владеют техникой выполнения упражнений и комплексов фитболгимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, стретчинга.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеют средний и высокий уровень функциональной подготовленности;</li> <li>- применяет артистические способности при исполнении заданий танцевальной аэробики;</li> <li>- способны развивать информационную компетентность: умение анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности; - способны активизировать внимание, память, воображение и мышление.</li> </ul> <p>3 год обучения:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеют базовыми упражнениями классической хореографии;</li> <li>- владеют техникой выполнения упражнений и комплексов фитболгимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, стретчинга.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеют средний и высокий уровень функциональной подготовленности;</li> <li>- применяет артистические способности при исполнении заданий танцевальной аэробики;</li> <li>- способны развивать информационную компетентность: умение анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности; - способны активизировать внимание, память, воображение и мышление.</li> </ul>
<b>Режим занятий</b>	3 раза в неделю по 2 часа
<b>Формы контроля/аттестации</b>	<p>Входная диагностика</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Итоговая диагностика</p>