

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 4 от 11 июня 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 106 от 15 июня 2026 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-ассорти»

- Уровень программы: разноуровневый
- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 5-14 лет
- Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования:
Смирнова Г.Е.,

г. Тольятти 2026 г

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Оценочные материалы.....	8
2. Учебный план	9
3. Содержание.....	10
3.1. Содержание программы 1 года обучения	10
3.2. Содержание программы 2 года обучения	12
3.3. Содержание программы 3 года обучения	14
4. Воспитание.....	17
4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся.....	17
4.2. Формы и методы воспитания.....	17
5. Ресурсное обеспечение программы	19
5.1. Информационно-методическое обеспечение.....	19
5.2. Методические материалы.....	19
5.3. Материально – техническое обеспечение.....	20
6. Список литературы	21
6.1. Список литературы для учащихся	22
6.2. Интернет-ресурсы	22
Приложения	23

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес ассорти» обеспечивает условия для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, укрепление здоровья, физическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, повышение интереса к двигательной активности посредством фитнеса. Образовательная программа является визитной карточкой деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

Нормативные основания для разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441 «Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей. В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для вовлечения детей, в том числе детей с

ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения учащихся в систему регулярных занятий по фитнесу. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Фитнес ассорти» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности. Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной

деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: осуществление физического развития детей, воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни; формирование умений и навыков в фитнесе; вовлечение учащихся в систему регулярных спортивных занятий.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить основным упражнениям детского фитнеса с использованием степ-платформ, фитболов, скакалок, гимнастических палок и другого спортивного инвентаря;
- сформировать знания о правилах безопасного выполнения упражнений и основах здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества: силу, гибкость, координацию, ловкость и выносливость;

развивать чувство ритма, двигательную память и умение согласовывать движения.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность и ответственность за своё здоровье;
- формировать положительное отношение к физической культуре, навыки сотрудничества и доброжелательного общения в коллективе.

Возраст учащихся: 5-14 лет. Для детей 5–7 лет характерны высокая двигательная активность, эмоциональность и потребность в игровой деятельности. В этом возрасте активно развиваются координация движений, гибкость и чувство ритма. Занятия строятся в игровой форме с использованием разнообразного спортивного инвентаря (мячей, скакалок, фитболов, гимнастических палок, степ-платформ), что способствует развитию основных двигательных навыков и поддержанию интереса к физической активности. Дети 8–10 лет отличаются повышенной познавательной активностью и способностью к освоению более сложных двигательных действий. В данном возрасте эффективно развиваются ловкость, быстрота, координационные способности и выносливость. У обучающихся формируется интерес к достижению личных результатов, совершенствованию физических качеств и выполнению

упражнений в группе. Подростки 11–14 лет стремятся к самостоятельности, проявляют интерес к самосовершенствованию и осознанному отношению к своему здоровью. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, совершенствуются сила, выносливость, гибкость и координация движений. Особое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля, ответственности, умения работать в коллективе и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Срок реализации программы: 3 года.

Объем программы

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	210
3.	3 год обучения	42	252

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09	31.08	42	40 мин.	2
2	01.09	31.08	42	40 мин.	5
3	01.09	31.08	42	40 мин.	6

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Формы организации образовательного процесса: групповая

Режим занятий: на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 5 часов в неделю, на 3 году обучения 6 часов в неделю.

Планируемые результаты

Личностные: устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определяют общие для всех правила поведения; оценивают усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; понимают причины успеха в творческой деятельности; устанавливают связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. Познавательные: ориентируются в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находят ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используют свой жизненный опыт; проводят анализ учебного материала; проводят сравнение, объясняют критерии сравнения; умеют определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определяют и формулируют цель своей деятельности; формулируют

учебные задачи; работают по предложенному плану, инструкции; высказывают свое предположение на основе учебного материала; осуществляют итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществляют поиск информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушают и понимают речь других; умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеют диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничают и оказывают взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строят свое общение со сверстниками и взрослыми; формируют собственное мнение и позицию.

Предметные: имеют представление о детском фитнесе как средстве укрепления здоровья и физического развития; знают основные виды и особенности фитнес-упражнений с использованием степ-платформ, фитболов, скакалок, гимнастических палок и другого спортивного инвентаря; владеют базовыми двигательными навыками и техникой выполнения фитнес-упражнений; умеют составлять и выполнять комплексы упражнений различной направленности; умеют применять полученные знания и умения в самостоятельной двигательной деятельности и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Критерии и способы определения результативности

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах.

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

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

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных 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 предполагает освоение учащимся на 70-

100% материала, предусмотренного программой; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу; умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

1.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Собеседование, наблюдение, интерактивное занятие, анкетирование, выполнение творческих заданий, выполнение практических работ, тестирование, участие в конкурсах, викторинах в течение года.
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

2. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов содержания образования (модулей)	Количество часов по годам обучения			Форма промежуточной аттестации
		1	2	3	
1.	Степ-аэробика	32	70	82	Показательные выступления
2.	Силовые тренировки	26	70	82	
3.	Фитбол-аэробика	26	70	88	
	Итого:	84	210	252	
4.	Воспитательный компонент				

3. Содержание

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Цель: Формирование интереса к занятиям детским фитнесом и укрепление здоровья средствами физической культуры

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным упражнениям с использованием спортивного инвентаря (мячей, скакалок, фитболов, гимнастических палок)
- сформировать первоначальные знания о правилах безопасного поведения на занятиях.

Развивающие:

- развивать координацию движений и гибкость;
- развивать чувство ритма и двигательную активность

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность и организованность;
- формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. Познакомить с историей развития фитнеса. Познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, техникой работы на степ-платформе. Сформировать понятие о травмоопасных и запрещенных движениях. Познакомить с техникой выполнения базовых шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Straddle up, Straddle down – и их модификаций на степ-платформе.

Практика. Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнения базовых шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Straddle up, Straddle down – и их модификаций на степ-платформе. Шаги и прыжки, выполняемые под музыку. Выполнение комбинаций в разном музыкальном темпе. Выполнение хлопков в заданном ритмическом рисунке.

2. Раздел (Модуль). Силовая тренировка.

Теория. Значение силовых тренировок. Познакомить с техникой безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, координации). Закаливание организма, его значение в планомерном укреплении здоровья.

Практика. Выполнение упражнений на мышцы рук, ног, спины, пресса с использованием спортивного оборудования и из разных исходных положений.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.

Теория. Знакомство с фитбол-аэробикой. Познакомить с техникой безопасности при работе с фитболом. Знакомство с базовыми элементами фитбол-аэробики. Упражнения на развитие мышечной силы, координации, гибкости и равновесия.

Практика. Фитнес-разминка. Выполнение базовых элементов фитбол-аэробики. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнение упражнений с опорой на мяч – пружинящие движения руками, подъем ноги назад; выпады в сторону; стойка на одной ноге, другая – на мяче; прокатывание мяча вперед-назад двумя руками.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правил внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной

на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Цель: Развитие физических качеств и совершенствование основных двигательных навыков средствами детского фитнеса

Задачи:

Обучающие:

- обучить выполнению упражнений со степ-платформами, фитболами и скакалками
- сформировать знания о влиянии физических упражнений на организм человека.

Развивающие:

- развивать ловкость и быстроту
- развивать выносливость и координационные способности

Воспитательные:

- воспитывать ответственность и самостоятельность
- формировать навыки взаимодействия в коллективе

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Правила предупреждения травматизма во время занятий степ-аэробикой. Знакомство с видами прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота) – и техникой их выполнения.

Практика. Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой,

гимнастическими палками, мячами). Прыжки и прыжковые упражнения. Выполнение прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота).

2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.

Теория. Знакомство с видами силовых тренировок. Закрепление знаний по технике безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами, гантелями. Составление комплексов упражнений на укрепление мышц спины и пресса.

Практика. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц с использованием спортивного оборудования, из разных исходных положений, в разном темпе.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика

Теория. Познакомить с особенностями работы на фитболах. Цели и задачи фитбол-аэробики. Средства фитбол-аэробики. Базовые движения фитбол-аэробики, соединенные в блоки и комбинации.

Практика. Выполнение физических упражнений с опорой на мяч – подъем ноги в сторону, диагональные выпады, прокатывание мяча вправо-влево двумя руками. Из положения сидя на мяче вставать вправо-влево; переступанием ног переходить в положение лежа на спине и возвращаться в и.п.; Выполнять пружинящие движения с поворотами корпуса. Из положения сидя сбоку от мяча переходить в положение лежа на боку на мяче и обратно. Лежа на животе на мяче – баланс с прямыми руками и ногами; пружинящие движения рук вперед - в стороны; переход в положение стоя движением ног, используя упругую силу мяча. Из положения сидя за мячом, прокатывание на животе вперед (до касания стоп), ходьба руками по полу и отжимание, вернуться в и.п. Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча в сторону - вверх и обратно прямыми руками; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным сгибанием колен; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в руках.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка

учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

3.3. Содержание программы 3 года обучения

Цель: Совершенствование двигательных умений и повышение уровня физической подготовленности обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения фитнес-упражнений с различным оборудованием
- обучить составлению и выполнению несложных комплексов упражнений

Развивающие:

- развивать силу и гибкость;
- развивать двигательную память и способность к самоконтролю

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость и настойчивость
- формировать осознанное отношение к сохранению и укреплению здоровья

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. История развития фитнес-аэробики в г. о. Тольятти. Степ-аэробика, как спортивная дисциплина. Правила соревнований по степ-аэробики. Составление спортивных

программ для соревнований.

Практика. Выполнение различных связок шагов, соединяя со сложными, разнонаправленными движениями рук.

2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.

Теория. Знакомство с видами силовых тренировок. Знакомство с техникой безопасности при работе с новым спортивным оборудованием – утяжелителями, бодибарами, медболами.

Практика. Выполнение упражнений с новым спортивным оборудованием: утяжелителями, бодибарами, медболами из разных исходных положений, в различном темпе.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.

Теория. Знакомство с танцевальными движениями фитбол-аэробики. Требования к составлению танцевальной программы. Подготовка танцевальной программы.

Практика. Выполнения физических упражнений с опорой на мяч – маховые движения ногами, прокатывание мяча вправо-влево правой и левой рукой поочередно. Из положения сидя на мяче округляя спину, скатываться и отталкиваясь от мяча спиной вставать; округляя спину и скатываясь, переходить в положение лежа на спине, руки вверх. Выполнять пружинящие движения, сидя на мяче, с отрывом ног от пола. В положении лежа на боку на мяче выполнять движения руками и ногами. Лежа на животе на мяче – баланс с опорой прямыми руками о мяч и согнув колени; переход в положение на боку, затем на спину, переступая ногами. Из положения стоя за мячом, прокатывание на животе вперед до выпрямления спины и обратно. Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча вперед-вверх с поворотом и обратно прямыми руками; отжимание с опорой руками о мяч; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным подниманием прямых ног; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в ногах. Выполнение танцевальных связок под счет и музыкальное сопровождение.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правил внутреннего распорядка

учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами поведения; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Мой подарок Деду Морозу», «Годовой отчет»).

4. Воспитание

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при выполнении упражнений, заданий. Значимую роль в воспитании имеет участие в соревнованиях внутри детского объединения.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы

воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение №1)

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

5.2. Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т.д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

5.3. Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем.

6. Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2018.
2. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань. 1998
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
6. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
7. Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:2020.
8. Глущенко Л. И., Подвижные игры как средство физического воспитания детей школьного возраста: Учебное пособие/Глущенко Л.И. – М.: Физическая культура, 2016.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.,2016.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.
12. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2017.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2016.
14. Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2020.
15. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.

6.1. Список литературы для учащихся

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми» Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014
2. Учимся быть здоровыми: Инструктор по физкультуре. №5/2016.

6.2. Интернет-ресурсы

1. История развития фитнеса. URL: <https://sportsgroup.ru/raznyie-vidyi-sporta/istoriya-fitnessa.html>

Календарный план воспитательной работы

2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Дата	Практический результат
1	«Дни открытых дверей»	01.09.- 10.09.2025	Фотоматериалы с выступлением учащихся
2	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В течении года	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты
3	Новогодний праздник «Серебряный ключик»	Декабрь	Фотоматериалы
4	Встреча с ветеранами СВО	Февраль	Фотоматериалы
5	Родительские собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся» «Итоги работы за год»	Сентябрь Май	
6	Городской праздник «Широкая масленица»	22 февраля 2026г	Фотоматериалы
7	Участие в акции «Мы помним, мы гордимся»	май	Фотоматериалы
8	Участие в общеучрежденческих мероприятиях	В течении года	Фотоматериалы