

Управление образования администрации
Онежского муниципального округа Архангельской области
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением
методического совета
Протокол № 7 от 16.06.2025г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитмикс»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:
Углова Анна Игоревна,
педагог дополнительного образования

г. Онега
2025 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание	7
4. Учебно-тематический план	10
5. Календарный учебный график	11
6. Планируемые результаты	12
7. Система оценки достижения планируемых результатов	13
8. Условия реализации программы	15
9. Воспитательная деятельность	16
10. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	16
11. Формы и методы воспитания	16
12. Условия воспитания, анализ результатов	17
13. Календарный план воспитательной работы	18
14. Список информационных источников	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитмикс» направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в возрасте 12-16 лет в физкультурно-спортивной направленности. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года в числе приоритетов обновления содержания деятельности определяется создание условий для обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, развитие двигательной активности, которая включает системы физических упражнений: шейпинг, аэробику, стретчинг, комплексы физических упражнений, корригирующие упражнения на осанку и опорно-двигательный аппарат.

Шейпинг - это оздоровительная гимнастика с динамическими видами нагрузок с преимущественным воздействием на мышечный корсет, для профилактики нарушения осанки, улучшения координационных возможностей и гармоничного развития.

Аэробика представляет собой особый вид гимнастики, состоящей из аэробных упражнений, которые нужно выполнять под музыку. Комплексы упражнений, включают в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Существуют различные виды аэробики: аэробика с дополнительными снарядами и элементами, степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (с использованием фитбола).

Стретчинг - это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом задач мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», с учетом имеющегося потенциала образовательного учреждения - оборудованного гимнастического зала. На основании анализа образовательной деятельности учреждения, выявлен высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом. Из материалов исследований по изучению степени удовлетворенности обучающихся следует, высокий уровень выявлен у 100% из числа опрошенных. Востребованность обучения по программе и необходимость развития устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, комплексного укрепления опорно-двигательного аппарата, развития координации, ловкости, формирования нравственно-волевых качеств, стремления к достижениям спортивных результатов, по сведениям опроса родителей, составляет 100%.

Цель программы: формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, развитие двигательной активности обучающихся через выполнение системы физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. Обеспечивать усвоение знаний о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм.
2. Обучать элементам системы физических упражнений.
3. Систематизировать представления о различных системах физических упражнений.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности и физические качества обучающихся.
2. Способствовать развитию навыков самоконтроля.
3. Развивать нравственно-волевые качества обучающихся.

Воспитательные:

1. Содействовать освоению знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры, эстетики спорта.
2. Формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, уважение и восприимчивость к разным видам искусства, спортивным достижениям.
3. Формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения.

Оздоровительные:

1. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
2. Способствовать повышению работоспособности организма, формированию правильной осанки, мышечного корсета.
3. Создавать условия для потребности в двигательной активности.

Отличительные особенности программы заключаются в обеспечении выбора и моделирования элементов шейпинга, аэробики, стретчинга с комплексами физических упражнений с использованием специального оборудования на основе принципов дифференцированного подхода, обеспечивающего ориентацию на личностный потенциал обучающегося и его самореализацию.

Процесс обучения обеспечивается с использованием технологии группового обучения; личностно-ориентированного и дифференцированного обучения; игровых и здоровьесберегающих технологий.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» содержит цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с содержанием всей программы.

Уровень освоения программы - базовый.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования, может быть использована как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях.

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 12-16 лет. Это период продолжающегося двигательного совершенствования. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела (костной и мышечной систем), улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности, увеличивается выносливость.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

Объем программы и режим занятий. Продолжительность образовательного процесса – 1год, количество учебных недель – 36. Общий объем программы - 72 учебных часа. Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формы, методы обучения. Форма обучения – очная. Форма организации образовательной деятельности: групповая, подгрупповая. Формы проведения занятий: комбинированное, практическое.

Методы обучения: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

Структура занятия:

1.Подготовительная часть включает построение, приветствие, сообщение целей и задач занятия; выполнение строевых упражнений и упражнений для формирования правильной осанки; подготовки функциональных систем организма к решению учебных заданий в основной части занятия.

2.Основная часть занятия направлена на обучение двигательным действиям и решение задач, предусмотренных учебной программой и планом занятия. Вначале разучиваются новые двигательные действия или элементы техники упражнений. Затем происходит закрепление и совершенствование упражнений.

3.Заключительная часть направлена на снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы обучающиеся получают знания о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; овладеют знаниями, умениями, навыками в выполнении физических упражнений. Сформированные ключевые компетенции, потребности в двигательной активности будут являться мотивацией для обучающихся на дальнейшее развитие физических способностей и занятия спортом.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов освоения программы осуществляется на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент.

2. Учебный план

Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Теоретические знания	3		3
2. Практическая часть. ОФП: - упражнения для укрепления мышц туловища (спины и брюшного пресса), - упражнения для ягодичных мышц, - упражнения для бедер и мышц ног - упражнения для рук и плечевого пояса	-	20	20
3. Фитбол аэробика	-	10	10
4. Степ-аэробика	-	6	6
5. Аэробика со снарядами	-	10	10
6. Шейпинг	-	6	6
7. Стретчинг	-	10	10
8.Контрольные нормативы	1	4	5
9. Итоговое занятие «Любимый вид фитнеса»	-	2	2
Всего часов	4	68	72

3. Содержание

1. Теоретические знания:

- Вводное занятие. История развития фитнеса;
- Виды фитнеса. Популярные и новые направления в фитнесе;
- Основы здорового образа жизни;
- Факторы, разрушающие здоровье;
- Правильное питание;
- Строение тела. Антропометрические данные;
- Осанка, причины искривления позвоночника и профилактика нарушений осанки;
- Закаливание, методы и формы;
- Терминология упражнений.

2. Практический курс. ОФП

- упражнения для укрепления мышц туловища (спины и брюшного пресса) с использованием тренажера навесного для пресса и тренажера навесного для спины;
- упражнения для ягодичных мышц;
- упражнения для бедер и мышц ног с использованием скамейки гимнастической жесткой;
- упражнения для рук и плечевого пояса с использованием перекладины навесной универсальной и перекладины гимнастической пристенной.

3. Фитбол-аэробика

Упражнения в движении (ходьба, бег, прыжки), на месте, с мячом в руках или ногах, сидя на мяче. ОРУ из различных исходных положений, для различных мышечных групп. Групповые взаимодействия с мячом. Подбрасывание, перебрасывание, перекачивание, перенос и ловля мяча. Перешагивание и перепрыгивание мяча. Использование мяча как утяжелителя в разных упражнениях.

4. Степ-аэробика

«Степ-тач» - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» - приставить другую ногу на носок.

«Опен-степ» - выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает.

«Ви-степ» - «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги.

«Кёл» - из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» - левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

«А-степ» - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение.

«Кросс» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой ногой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой ногой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

«Греп-вайн» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой ногой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой.

«Мамба» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение.

5. Аэробика

Базовые шаги всех видов аэробики:

«Степ-тач» - приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» - приставить другую ногу на носок.

«Опен-степ» - выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает.

«Ви-степ» - «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги.

«Кёл» - из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» - левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице.

«А-степ» - выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение.

«Кросс» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

«Греп-вайн» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой.

«Мамба» - выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение.

Упражнения с использованием различных снарядов и инвентаря: гантели, бодибар, утяжелители, мячи, резины, эспандеры.

6. Шейпинг.

Комплекс упражнений, воздействующих на мышцы с многократным повторением.

7. Стретчинг.

Упражнения на растяжку, развитие гибкости и эластичности: растяжка спины; растяжка ног, растяжка рук, растяжка живота и боков. При выполнении упражнений на растяжку используется скамейка гимнастическая жесткая.

В каждой дисциплине изучаются динамические и статические комплексы в соответствии с отведенными часами на данную тему.

8. Контрольные нормативы выполняются 3 раза в год, в начале курса, как входной контроль, в середине - промежуточный и в конце года - итоговый контроль.

9. Итоговое занятие «Любимый вид фитнеса»

4. Учебно-тематический план

Тема	Количество часов			Формы, средства контроля
	Теория	Практика	Всего	
1.Теоретические знания	3		3	Входной контроль: опрос, наблюдение
2.Практическая часть. ОФП: - упражнения для укрепления мышц туловища (спины и брюшного пресса), - упражнения для ягодичных мышц, - упражнения для бедер и мышц ног - упражнения для рук и плечевого пояса	-	20	20	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3. Фитбол аэробика	-	10	10	
4. Степ-аэробика	-	6	6	
5. Аэробика со снарядами	-	10	10	
6. Шейпинг	-	6	6	
7. Стретчинг	-	10	10	
8.Контрольные нормативы	1	4	5	
9. Итоговое занятие «Любимый вид фитнеса»	-	2	2	Итоговый контроль: анализ деятельности
Всего часов	4	68	72	

5. Календарный учебный график

№	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	Комбинированное	2	Теоретические знания	Опрос, наблюдение
2	2 неделя	Практическое	2	ОФП, аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	3,4 недели	Практическое	4	ОФП, аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	5, 6 недели	Практическое	4	ОФП, аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	7, 8, 9, 10 недели	Практическое	8	ОФП, футбол аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	11 неделя	Практическое	2	ОФП, стретчинг	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	12, 13, 14,15 недели	Практическое	8	ОФП, футбол аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	16, 17 неделя	Практическое	4	фитбол аэробика, стретчинг	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	18, 19, 20, 21 недели	Комбинированное	8	ОФП, степ-аэробика. Контроль теории, стретчинг3	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10	22, 23 недели	Практическое	4	ОФП, шейпинг	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11	24 неделя	Комбинированное	2	Теория, степ-аэробика	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12	25, 26 недели	Практическое	4	Аэробика, ОФП	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	27 неделя	Практическое	2	Контрольные нормативы	Анализ деятельности
14	28, 29 недели	Практическое	4	Шейпинг, стретчинг	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15	30, 31 недели	Практическое	4	Шейпинг, стретчинг	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16	32, 33 недели	Практическое	4	Степ-аэробика, контроль теории	Анализ деятельности
17	34, 35 неделя	Комбинированное	4	Контрольные нормативы, аэробика	Анализ деятельности
18	36 неделя	Практическое	2	Итоговое занятие	Анализ деятельности

6. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся получают знания о строении тела, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; овладеют знаниями, умениями, навыками в выполнении физических упражнений. Сформированные ключевые компетенции, потребности в двигательной активности будут являться мотивацией для обучающихся на дальнейшее развитие физических способностей и занятия спортом.

Обучающиеся будут:

Знать:

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и при использовании снарядов и инвентаря;
- технику выполнения физических упражнений, различные виды фитнеса.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять упражнения;
- самостоятельно выполнять упражнения для осанки и мышечного корсета, способствующие общему укреплению и оздоровлению организма.

Иметь навык:

- точно выполнять упражнения в различных исходных положениях из изученных видов фитнеса;
- выполнять правила использования оборудования, инвентаря и комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретенные знания и умения применять в повседневной жизни, как показатель развития нравственно - волевых качеств.

7. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с

возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованной методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

Диагностический инструментальный для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1.Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

(разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

8. Условия реализации программы

Форма реализации программы - очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик», «педагог-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

Материально – техническое обеспечение: спортивный зал, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Специальное оборудование: стенка гимнастическая, наборы гантелей, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, конусы разметочные, секундомеры, обручи, скакалки, бревна (малое, среднее, большое), кольца, канат, стойки, гантели, мячи разных диаметров, ортопедические мячи, кубы разных размеров, коврики, брусья, фитболы, мячи разного диаметра.

Специальное оборудование, приобретенное в рамках мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»:

- скамейка гимнастическая жесткая – 4,
- перекладина гимнастическая пристенная - 1,
- перекладина навесная универсальная - 2,
- тренажер навесной для пресса - 1,
- тренажер навесной для спины – 1.

Требования к подготовке педагога: педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

9. Воспитательная деятельность

9.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры, эстетики спорта.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства, спортивным достижениям.
3. Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

1. Понимание и принятие норм духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры, эстетики спорта.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства, спортивным достижениям.
3. Освоение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения.

9.2. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;

осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия: репетиции, подготовка к концертам, конкурсам - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: концерты, турниры, фестивали - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в фестивалях, турнирах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

9.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- методом педагогического наблюдения (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

-оценкой творческих работ (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

9.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
2	«Отражение»	октябрь	Фотоконкурс на уровне ОУ	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)

3	«Тонус»	ноябрь	Турнир по аэробике на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
4	«Встреча зимним днем»	декабрь	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети
5	«Новый год всем счастье принесёт»	декабрь	Праздник на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
6	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с выпускниками на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
7	«Весеннее настроение»	март	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
8	«Радуга над морем»	апрель	Районный фестиваль детского	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
9	Флешмоб «Весна Победы»	май	Мероприятие на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)

10	Отчетный концерт	май	Отчетный концерт на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
----	------------------	-----	-------------------------------	---

10. Список информационных источников

Нормативно-правовые документы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);
- 4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утв. ФГБУ «ФЦОМОФВ», М.,2021г.;
- 6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 7.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 8.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 9.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;
- 10.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

Литература для обучающихся и родителей:

- 1.Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- С.120
- 2.Харт Л., Непорент Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры, 2000. – С. 470
- 3.«Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития».-ООО «Бланком», 2010г.

Электронные ресурсы:

1. www.kimbelyland.ru/fitness/aerobies/
2. <http://forum.in-ku.com/>
3. [www. Fitness 35.ru/All Tranings.htm/](http://www.Fitness35.ru/AllTranings.htm/)