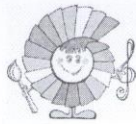


	Департамент образования мэрии г. Магадана Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества»	
---	---	---

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023 г.

Утверждаю
директор МАУ ДО ДД(Ю)Т
И.Н. Майорова
Приказ № 95 «16» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности **«Детский фитнес на батутах»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: ознакомительный
Автор составитель: Авдеева Оксана
Владимировна, педагог дополнительного
образования

Магадан
2023

Информационная карта ДООП

I.	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <i>Детский фитнес на батутах</i> »
II.	Направленность	Физкультурно-спортивная
III.	Сведения об авторе составителе	
3.1.	ФИО	Авдеева Оксана Владимировна
3.2.	Год рождения	10.10.1995
3.3.	Образование	СПО
3.4.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.5.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.6.	Электронный адрес	
IV.	Сведения о программе	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242); 6. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».
4.2.	Объем и срок освоения	1 год 216 часов

	программы	
4.3.	Форма обучения	Очная
4.4.	Возраст обучающихся	7-10 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
V.	Ведущие формы и виды деятельности	<i>Наглядные методы:</i> демонстрация (показ) упражнений, наблюдение. <i>Словесные методы:</i> беседа; объяснение, диалог, консультация. <i>Практические методы:</i> игровые методы, активные формы познавательной деятельности (викторины, соревнования, конкурсы). <i>Методы поощрения:</i> похвала, одобрение, награждение и т.п.
VI.	Формы мониторинга результативности	Входная аттестация (наблюдение, фитнес-тестирование) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации). Текущая аттестация (анализ выполнения основных общеразвивающих физических упражнений и фитнес-тестирование). Промежуточная аттестация по полугодиям (контрольное фитнес-тестирование).
VII.	Дата утверждения последней корректировки	Программа рекомендована к реализации в 2023-2024 учебном году, протокол ПС № 3 от «16» мая 2023 г.

Содержание

Титульный лист	1
Информационная карта ДООП	2
I. Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1.Пояснительная записка	5
1.2.Цель, задачи программы	8
1.3.Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	9
1.4.Учебный план, содержание	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП	
2.1. Условия реализации программы	16
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Кадровое обеспечение	18
2.6. Материально-техническое обеспечение	19
2.7. Методическое обеспечение программы	19
Список литературы для педагога и обучающихся	21

1.1. Пояснительная записка

Введение. Фитнес – это система тренировок и образ жизни, способствующие укреплению здоровья, увеличивающие активную продолжительность жизни, увеличивающие все без исключения возможности человека.

Фитнес в буквальном смысле способствует физическому, интеллектуальному и духовному развитию человека. Современный фитнес – это система, вобравшая в себя лучшее и интересное из множества видов спорта, физкультуры, медицины, физиологии, диетологии, психологии.

В настоящее время приобретает все большую популярность детский фитнес.

Детский фитнес — это своего рода спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги, силовых тренировок и даже восточных единоборств.

Детский джампинг – это специальная фитнес-программа, которая включает в себя набор упражнений, соединяющие в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики, силовой подготовки. Они направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка и проходят с использованием специального фитнес-батута с ручкой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес на батутах» разработана с учетом современных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

11. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

Направленность программы.

Программа «Детский фитнес на батутах» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Актуальность программы.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями действующих нормативных документов и обусловлено задачами в области физического воспитания детей. Программа приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает довольно

значительный возраст желающих заниматься джампингом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Новизна программы.

Новизной программы является ее направленность не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с различной степенью физической подготовки. Дополнительное образование играет значительную роль в создании условий для гармоничного развития ребенка, которое невозможно без физического воспитания.

Отличительной особенностью программы.

Отличительной особенностью программы джампинга является ее безопасность и доступность. Благодаря способности батута амортизировать создается эффект воды, которая будто выталкивает тело. Данная особенность снимает напряжение с поясницы и суставов, а ведь именно они наиболее подвержены нагрузке во время занятий. Программа позволяет работать с детьми без специального отбора. Обеспечивает комплексный подход к решению целей и задач учебно-воспитательного процесса. Объединяет в единое целое различные компоненты и элементы системы здоровьесберегающих технологий на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 10 лет.

На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, не имеющие противопоказания по состоянию здоровью.

Рекомендуемое количество учащихся в группе не более 10 человек. Состав группы формируется из обучающихся одного возраста.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на один учебный год. Общий объем учебного времени составляет 216 часов.

Уровень программы – ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса:

Педагогическая целесообразность программы. Занятия джампингом – фитнесом на батутах способствуют развитию всех групп мышц, исправляют осанку, развивают координацию, умение владеть своим телом. Также они улучшают сон, формируют мышечный корсет, улучшают подвижность суставов. Развивают жизненно необходимые навыки (ходьба, бег, прыжки). Являются профилактикой плоскостопия, улучшают свод

стоп.

Кроме физической составляющей фитнес на батутах благоприятно сказывается на психологическом и социальном развитии ребенка. Во время занятий он развивает коммуникабельность, лидерскую активность и учится общаться с другими детьми. Здесь ребенок учится взаимодействовать в коллективе. Тренировки улучшают самодисциплину и самоконтроль, развивают логическое и пространственное мышление.

Формы и режим занятий. Форма обучения очная. Основной формой организации учебной деятельности для данной программы являются групповая форма обучения.

Рекомендуемый режим занятий для обучающихся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебных занятий определена уставом учреждения, исчисляется в академических часах и составляет для обучающихся до 8 лет – 30 мин, старше 8 лет – 40 мин. Между спаренными занятиями предусматриваются перерывы не менее 10 мин.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы. Формирование у младших школьников опорно-двигательный аппарата, а также укрепление мышечного корсета, коленных и голеностопных суставов посредством занятий фитнес-джампингом.

Задачи:

Обучающие –

- формировать основные знания, устойчивые умения и навыки в сфере выбранного направления джампинга;
- обучать основам безопасности при работе на занятиях с использованием батуты и др. спортивного инвентаря;
- расширять знания об окружающем мире;
- обучить технике выполнения обширного комплекса физических упражнений.

Развивающие

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- формировать чувства ритма и музыкальной памяти;
- способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплению всех систем организма;

- способствовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- развивать инициативу, самостоятельность в двигательной активности, творческие способности обучающихся.

Воспитательные

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать трудолюбие самостоятельность, волевые качества личности;
- прививать устойчивый интерес и любовь к систематическим занятиям спортом, к участию в подвижных и спортивных играх.

1.3. Планируемые результаты программы.

Обучающиеся, освоившие образовательную программу

будут знать:

- историю развития джампинга;
- место и роль физической культуры в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- базовые прыжки джампинг-фитнеса отдельно и в связках и композициях;
- требования техники безопасности при занятиях джампингом;
- движения и связки усложненного уровня.

будут уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на мини-батуте с предметами спортивного инвентаря и без них;
- активно проявлять основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий физической культурой;
- грамотно составлять музыкальную композицию для выполнения комбинаций прыжков и постановочных номеров на фитнес-батуте;

овладеют:

- способами укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- основами техники и правилами выполнения прыжков всех направлений в джампинг-фитнесе;
- основами ведения здорового образа жизни, гармоничного физического развития.

Личностные качества

Обучающиеся будут проявлять:

- терпение, аккуратность;
- умение сочувствовать другим людям, сопереживать;
- положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни;
- способность оценивать свои достижения и трудности;
- терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- любовь к природе, своему городу, Дворцу, объединению;

Регулятивные УУД

Обучающиеся будут уметь:

- коллективно ставить и выполнять поставленную задачу;
- использовать речь, память, воображение, логическое мышление для регуляции своих действий;
- выполнять действия самоконтроля по ходу деятельности и после завершения, уметь вносить необходимые коррективы на различных этапах;
- оценивать свои действия самостоятельно, спокойно воспринимать оценку педагога.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся смогут:

- участвовать в общей беседе, в диалоге, выполняя принятые правила речевого общения;
- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию;
- проявлять терпимость по отношению к высказываниям других.

Уровни усвоения программы.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. В процессе выполнения работы постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах выполнения работы. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах только на уровне детского образовательного объединения).

Базовый уровень – обучающийся овладел не более $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает

специальную терминологию с бытовой. Практические задания выполняет с достаточной степенью самостоятельности. При выполнении отдельных операций нуждается в помощи педагога. Хорошая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

Углубленный уровень - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Задания выполняются точно, с соблюдением последовательности ведения работы, с элементами творчества. Высокая самостоятельность при выполнении практических заданий и активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровня).

Творческий уровень - объем знаний превышает программные требования. Практические задания выполняются самостоятельно, качественно и творчески по собственному замыслу и фантазии. Высокая активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях).

Формы проверки результатов: наблюдение, беседа, тестирование, опрос, практические упражнения и задания, игра, соревнование, самооценка.

1.4. Учебный план, содержание

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности, применение здоровьесберегающих технологий, а также обеспечение санитарной гигиены.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Основы джампинга (8ч)					
1.1.	Вводное занятие	1	1	2	беседа, начальное

					фитнес-тестирование
1.2.	История возникновения джампинга. Техника безопасности при работе на батуте.	1	1	2	беседа, начальное фитнес-тестирование
1.3.	Строение и функции организма человека. Здоровый образ жизни.	2	-	2	беседа
1.4.	Виды прыжков. Классификация прыжков на батуте. Постановка тела на батуте.	1	1	2	беседа, наблюдение
Раздел 2. Базовые прыжки на фитнес-батуте (50ч)					
2.1.	Техника выполнения базовых прыжков в джампинге	1	5	6	наблюдение, выполнение упражнений
2.2.	Изучение основных прыжков, отработка связок и комбинаций.		30	30	наблюдение, выполнение упражнений
2.3.	Постановка композиции на основе базовых прыжков джампинга.	-	14	14	наблюдение, выполнение упражнений
Раздел 3. Силовой джампинг (20ч)					
3.1.	Упражнения на развитие силовых качеств с использованием спортивного инвентаря с применением на фитнес-батутах	-	20	20	выполнение практического задания
Раздел 4. Высокие прыжки и силовые прыжки (50ч)					
4.1.	Отработка прыжков в технике Power jumps, High jumps, постановка композиции на основе данных техник	1	49	50	выполнение упражнений, выполнение практического задания
Раздел 5. Танцевальный джампинг (70ч)					
5.1.	Основные элементы группы прыжков Jumping dance. Разучивание композиции на основе	1	69	70	наблюдение, беседа, выполнение упражнений

	всех ранее изученных прыжков				
Раздел 6. Творческая линия (18ч)					
6.1.	Самостоятельное составление обучающимися композиции на 2 музыкальных квадрата	-	14	14	наблюдение
	Итоговое занятие	1	3	4	беседа, промежуточное фитнес-тестирование
Итого		9	207	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Основы джампинга (8ч)

Тема 1.1. Вводное занятие (2ч).

Теория. Роль физической культуры в повседневной жизни человека,. Правила поведения на занятиях (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в спортивном классе, техника безопасности на занятиях, оборудование и инвентарь спортивного класса).

Практика. Первичное фитнес-тестирование.

Тема 1.2. История возникновения джампинга. Техника безопасности при работе на батуте (2ч)

Теория. История зарождения джампинга в Чехии и развитие в России. Джампинг – что это? Спорт, танец или фитнес? Какие виды прыжков существуют. Что нужно знать, приступая к занятиям. Требования к технике безопасности.

Практика. Первичное фитнес-тестирование.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Здоровый образ жизни. (2 ч)

Теория. Представление о строении собственного тела, расширение представления о своем организме, о его строении. Повторение понятия «внутренние органы», (мозг, сердце, легкие, желудок). Понятие «мышцы». Мышечная и костная системы человека. Понятие здорового образа жизни. Режим дня. Основы здорового питания. Физическая активность.

Тема 1.4. Виды прыжков. Классификация прыжков на фитнес-батуте. Постановка тела на батуте. (2ч)

Теория. Различные группы прыжков в джампинге. Их классификация по технике выполнения. Правильное расположение и постановка тела на батуте.

Практика. Базовый прыжок на батуте. Координация, положение корпуса, рук и ног. Использование ручки батута.

Раздел 2. Базовые прыжки на фитнес-батуте (50ч)

Тема 2.1. Техника выполнения базовых прыжков в джампинге

Теория. Виды базовых прыжков на мини-батуте. Техника выполнения базовых прыжков. (1 час.)

Практика. Подготовка к выполнению базовых прыжков. Отработка правильной постановки исходных положений, постановки корпуса и ног во время выполнения прыжков. Техника безопасности при выполнении упражнений. (5 час.)

Тема 2.2. Изучение основных базовых прыжков на мини-батуте. Отработка связок и комбинаций. (30 час.)

Практика. Отработка прыжков группы Basic jumps: Jack, Knee, Kick, Heels, Tip toe, Pony. Использование ручки батута для выполнения прыжков, и прыжки без ручки. Изучение различных связок и комбинаций прыжков. Использование разных жанров музыкального сопровождения и различных темпов музыки для исполнения прыжков. Соединения элементов Tip toe + Heels, Tip toe + Jack, Pony + Kick, Knee + Heels. (30 час.)

Тема 2.3. Постановка композиции на основе базовых прыжков джампинга (14час.)

Практика. Отработка постановочного номера под музыкальное сопровождение на основе изученных базовых прыжков с использованием различных связок и комбинаций. (14час.)

Раздел 3. Силовой джампинг. (20 час)

Тема 3.1. Упражнения на развитие силовых качеств с использованием спортивного инвентаря с применением на фитнес-батутах (20 час.)

Практика. Упражнения на развитие силовых качеств: отжимания о раму батута, силовые упражнения с использованием гантелей на укрепление мышц спины, ног и корпуса, махи ногами с наклонами корпуса с использованием ручки мини-батута. Упражнения на пресс сидя и полулежа

на батуте. Упражнения на растяжку на батуте и без него на ковриках для фитнеса и с применением фитболов. Упражнения - основы общефизической подготовки: приседания, планки, прыжки, бег и т.д. (20час.)

Раздел 4. Высокие прыжки и силовые прыжки (50 час.)

Тема 4.1. Отработка прыжков в технике Power jumps, High jumps, постановка композиции на основе данных техник (50 час.)

Теория. Виды прыжков в Power jumps, High jumps, техника их выполнения, а также техника безопасности при выполнении вышеуказанных прыжков. (1 час)

Практика. Разучивание и отработка прыжков серии Power jumps: Knee stand, Hand stand, Stomping ноги вместе, Stomping без опоры руками, Rebound, махи ногами. Связки из Power jumps под музыку различных направлений. Hand stand с опорой одной рукой о ручку батута. Связки Basic jumps и Power jumps под разнообразную музыку с использованием несложной хореографии рук. Отработка прыжков серии High jumps: Straddle, Knee – curl, «Лягушка», «Олень», прыжок с разведением ног «Шпагат», прыжки с поворотами на 180 градусов. Высокие прыжки с опорой и без нее. Постановка положения рук при выполнении высоких прыжков. Связки прыжков High jumps под разное музыкальное сопровождение. Связки High jumps и Power jumps.

Разучивание постановочного номера на базе изученных в данном разделе прыжков. (50 час.)

Раздел 5. Танцевальный джампинг (70 час.)

Тема 5.1. Основные элементы группы прыжков Jumping dance. Разучивание композиций на основе всех ранее изученных прыжков

Теория. Объяснение техники выполнения прыжков серии Jumping dance. Понятие музыкального квадрата, четырех восьмерок, умение их услышать и выделить. (1 час)

Практика. Разучивание и отработка прыжков группы Jumping dance: Pony, Bounce balance, Twist, Shake под различную танцевальную музыку. Постановка хореографии рук при выполнении прыжков серии Jumping dance. Разучивание связок и комбинаций из всех изученных прыжков.

Разучивание постановочных номеров на основе всех изученных прыжков. (69 час.)

Раздел 6. Творческая линия (18 час.)

Тема 6.1. Самостоятельное составление обучающимися композиции на 2 музыкальных квадрата. (18 час.)

Практика. Самостоятельный подбор музыки обучающимися, составление ими композиции на основе всех ранее изученных прыжков на 2 музыкальных квадрата и показ этой композиции. Промежуточное фитнес-тестирование. (14 час.)

Итоговое занятие. (4 час.) Беседа, проведение итогового фитнес-тестирования.

2.1. Условия реализации программы

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало занятий первого года обучения не позднее 15 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения ДООП за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый	216	36	3 р x 2 ч=6 ч

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся.

Предварительная (вводная) аттестация, проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятия и т.д.). Проводится в начале учебного года в форме наблюдения и начального фитнес-тестирования.

Текущая аттестация, проводится в целях оценки качества усвоения обучающимися содержания отдельных разделов образовательной

программы и проводится по полугодиям в форме анализа выполнения основных общеразвивающих физических упражнений и фитнес-тестирования.

Промежуточная аттестация, проводится в целях оценки степени и уровня усвоения обучающимися образовательной программы в целом, динамики физических показателей и проводится в конце учебного года в форме контрольного фитнес-тестирования.

Достижения обучающихся оцениваются баллами. Оценке подлежат показатели основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, гибкость. Одной из форм контроля может быть участие в соревнованиях различных уровней, спортивных фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Критерии аттестации

1. Оценка гибкости плечевого пояса (метод определения-соединение согнутых рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. Контрольные упражнения выполняются в обе стороны).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
ладони касаются друг друга	очень хорошая гибкость	4
пальцы касаются друг друга	хорошая	3
между пальцами расстояние до 3см	средняя	2
между пальцами расстояние более 4см	ниже средней	1

2. Оценка гибкости позвоночника и подколенных сухожилий (метод определения-ноги вместе, выполняется наклон вперед до касания пола пальцами рук, при этом колени не сгибаются).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
ладони лежат на полу	очень хорошая	4
кулаки касаются пола	хорошая	3
пальцы касаются пола	средняя	2
расстояние до пола 3 см и больше	ниже средней	1

3. Оценка силовых способностей мышц рук (метод определения – жим гантелей каждой рукой путем сгибания локтевого сустава вытянутой руки)

выполнение теста	общая характеристика	баллы
------------------	----------------------	-------

жим каждой рукой 40 раз	очень хорошо	4
30 раз	хорошо	3
20 раз	средне	2
10 раз	ниже среднего	1

4.Оценка силовых способностей мышц брюшного пресса (метод определения – подъем из положения лежа до положения сидя, руки за головой с фиксацией ног)

выполнение теста	общая характеристика	баллы
20 раз и больше	очень хорошо	4
15 раз	хорошо	3
10 раз	удовлетворительно	2
менее 10 раз	неудовлетворительно	1

5.Оценка силовых способностей мышц ног (метод определения – приседания с вытянутыми перед собой руками).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
30 раз и больше	очень хорошо	4
25 раз	хорошо	3
15 раз	средне	2
10 раз	ниже среднего	1

2.5. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения, прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющем ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес на батутах» необходимо следующее:

- **помещение:** учебный кабинет, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; наличие обособленного помещения для переодевания;
- **перечень оборудования (мебели)** учебного помещения: шкафы (стеллажи) для хранения инвентаря;
- **перечень технических средств обучения:** аудиотехника магнитофон или музыкальный центр);
- **перечень материалов, необходимых для занятий:** спортивный инвентарь: фитнес-батуты с ручкой в количестве 10 для группы обучающихся и 1 для преподавателя, фитболы, резинки для фитнеса, эспандеры, гимнастические палки (бодибары), гантели, мячи различных форм, коврики по количеству обучающихся в группе, спортивная форма для занятий фитнесом.

Информационное обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), обучающие видеоролики, информационные технологии.

2.7. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является частью учебно-методического комплекса, который представляет собой целостную систему учебно-методических документов и материалов, обеспечивающих образовательный процесс:

- календарно-тематический план;
- сборники практических заданий, тестов;
- методические рекомендации по джампингу;
- печатные и электронные издания по направлению деятельности.

В то же время, содержание учебно-методического комплекса предполагает вариативность.

На занятиях с детьми педагог опирается на следующие принципы:

- научность и связь теории с практикой;
- систематичность, последовательность, доступность и посильность;
- активность (заинтересованность детей);
- наглядность;
- прочность овладения знаниями и умениями;
- воспитывающий характер занятий спортом.

В зависимости от поставленных задач педагог на занятиях использует различные **приёмы**:

- убеждение, пример, разъяснение;
- показ, подражание, упражнения, приучение;
- поощрение, похвала, оценка, взаимооценка;
- сотрудничество;
- свободный выбор;

и методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего объединяя их. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Основные методические рекомендации при занятиях джампингом: при выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих требований:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Спортивная обувь должна фиксировать голеностоп.
2. Упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.
3. Особое внимание уделяется технике безопасности при выполнении прыжков на мини-батуте.
4. Занятие начинается с обязательной разминки в спокойном темпе около 10 минут, затем следует активная часть и в конце также обязательна заминка (асаны йоги, растяжка, балансирующие упражнения).

Список литературы для педагога.

1. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога». – М: Издательство АБВ, 2019г.
2. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
3. Касперович Е.Е. First jump/Методическое пособие. Jumping Fitness tutorial. Russia, Moscow, 2019.
4. Пособие «Детский фитнес» Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.: -Речь, 2001.
6. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

Список литературы для обучающихся.

1. Касперович Е.Е. First jump/Методическое пособие. Jumping Fitness tutorial. Russia, Moscow, 2019.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.: -Речь, 2001.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919182

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024