

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» г. Клинцы Брянской области**

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08.23



Директор МБУДОЦДТ

Пилипушко Ю.Н.

*Ю.Н. Пилипушко*  
29.08.23

**«Беби-фитнес»  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**Срок реализации - 1 год  
Возраст обучающихся 3-5 лет  
Уровень программы ознакомительный  
Направленность физкультурно-  
спортивная.**

Автор-составитель  
Педагог дополнительного образования  
Зайченко Оксана Михайловна.

г.Клинцы 2023г

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Беби-фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»)

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в МБУДО ЦДТ, возрастных особенностях детей.

Программа «Беби - фитнес» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования. Разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра детского творчества г.Клинцы Брянской области.

-Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДОЦДТ.

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г.№273-ФЗОб образовании в Российской Федерации»

**Направленность программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Бэби-фитнес» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье сберегающей технологии, включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительная гимнастика, корригирующая гимнастика, игровой стретчинг и др.), освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность,

направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная программа:

- ✓ общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения.
- ✓ Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Данные занятия очень полезны в работе с детьми и способствует:

- ✓ поддержанию у детей интереса к занятиям физической культурой;
- ✓ развитию у ребенка пространственной ориентации;
- ✓ развитию общей выносливости и совершенствование точности движений;
- ✓ повышению сопротивляемости организма;
- ✓ укреплению опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. повышению функциональных возможностей дыхательной системы, улучшению обменных процессов в организме, улучшению физических способностей: координации движений, силы, выносливости, скорости.

### ***Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все

они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему образования детей дошкольного возраста.

**Отличительные особенности программы** Программа «Фитнес-беби» спланирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных запросов обучающихся и их родителей; определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности.

**Особенности программы:**

Рассматривается под оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия).

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.

Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни.

**Адресат программы** Содержание программы «Фитнес беби» ориентировано на обучающихся 3-5 лет не имеющих противопоказаний к занятиям.

Количество детей 12.

**Объем и срок освоения программы** Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес беби» рассчитана на развитие детей дошкольного возраста 3-5 лет. Набор в кружок производится по желанию детей и родителей. Программа рассчитана на 1 год обучения: 36 часов, 1 раз в неделю по 25 минут.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий** Занятия проводятся во второй половине дня.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

*Комплекс занятий состоит:*

Подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, малоподвижные игры) 3 мин

Основная часть (игровые комплексы, упражнения на осанку, равновесие, подвижная игра) 10- 14 мин

Заключительная (релаксация, малоподвижные игры) 3-4 мин.

*Особенности организации образовательного процесса.* Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями воспитанников или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста воспитанников. При реализации программы используется принцип дифференциации.

## **1.2. Цель и задачи дополнительно образовательной программы**

Программа «Фитнес-беби» физкультурно-спортивной направленности предусматривает создание благоприятных условий развития детей, учитывает возрастные и индивидуальные особенности и склонности, способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом, а также силы и гибкости.

**Задачи:**

**Обучающие**

✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;

✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;

✓ Приобщение к здоровому образу жизни;

✓ Обогащение опыта самопознания обучающихся.

**Развивающие**

✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости,

скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие крупной и мелкую моторику.

#### **Воспитательные**

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мониторинг	2		2	Итоговое тестирование
2.	Игроритмика	8	1	7	Игровые задания
3.	Звероробика	8	1	7	Практические упражнения
4.	Игровой стретчинг	8	1	7	Практические упражнения
5.	Упражнения с предметами	9	1	8	Открытое занятие
6.	Чему мы научились	1		1	Итоговое занятия
<b>Итого часов</b>		36	4	32	

#### **Содержание учебно- тематического плана программы:**

<i>Месяц</i>	<i>Тема</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Материал</i>	<i>Предполагаемый результат</i>	<i>Форма проведения</i>
--------------	-------------	-------------------------------	-----------------	---------------------------------	-------------------------

					<b>занятий</b>
<b>Сентябрь</b>	Занимательная гимнастика. Мониторинг «Будь здоров!»	1.Познакомить детей с тем, что такое фитнес, его влияние на организм человека. 2.Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности каждого ребёнка. 3.Вызвать интерес к физическим упражнениям, развивать двигательную активность детей.	Мягкие модули, скамейка, мяч	1. Дети познакомились, что такое фитнес. 2.Провела обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности каждого ребенка. 3.У детей развита двигательная активность.	Игровое
<b>Октябрь</b>	Звероробика	1.Учить детей ориентироваться в пространстве. 2. Разучивать ползанье разными способами. 3.Учить сочетать упражнения с произношением звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие; 4.Учить правильно дышать носом.	Мягкие модули, дуга, скамейка.	1. Дети ориентируются в пространстве. 2.Ползают разными способами. 3.Сочетают упражнения с произношениями звуков одновременно сформированы устойчивое равновесие. 4.Умеют дышать носом.	Игровое
<b>Ноябрь</b>	Строевые упражнения. Звероробика. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков одновременно, формировать устойчивое равновесие. 2.Учить формировать устойчивое равновесие, 3.Продолжать развивать чувство ритма.	Скамейка, маты, мягкие модули	1. Дети умеют сочетать упражнения и произношения звуков одновременно, формируют устойчивое равновесие. 2. развиты чувство ритма.	Игровое

		4.Продолжать учить формировать устойчивое равновесие, продолжать развивать чувство ритма			
Декабрь	Строевые упражнения. Звероробика. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Познакомить детей с упражнениями на растяжку; продолжать развивать у детей чувство ритма, мышечную силу. 2.Учить детей правильно выполнять упражнения на растяжку; воспитывать осознанное отношение к выполнению двигательных действий. 3.Продолжать учить детей выполнять упражнения на растяжку; продолжать развивать чувство ритма. 4.Продолжать учить детей выполнять упражнения на растяжку; вызвать интерес к упражнениям, развивать двигательную активность детей.	Мяч фитбол, маты, скамейка	1. Дети ознакомлены с упражнениями на растяжку, развиваются чувство ритма, мышечная сила. 2. Умеют правильно выполнять упражнения на растяжку. 3.Развиты чувство ритма. 4.Развита двигательная активность.	
Январь	Строевые упражнения. Игроритмика. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная игра. Дыхательные	1.Учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта.	Мягкие модули, мешочки, маты, дуга	1.Умеют выполнять упражнения под музыку в разном темпе. 2.Развиты координацию, способствуют накоплению двигательного	Игровое



	упражнения. Релаксация.	2.Продолжать учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта. 3.Продолжать учить выполнять упражнения под музыку в разном темпе; развивать координацию, способствовать накоплению двигательного опыта.		опыта.	
Февраль	Строевые упражнения. Игроритмика. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.	1.Содействовать развитию у детей чувство ритма, память, умение согласовывать движения с музыкой, 2.Учить выполнять упражнения с мячом, познакомить с упражнениями с мячом. 3.Продолжать учить выполнять упражнения с предметами под музыку; формировать навыки сознательного стремления к своему здоровью.	Мяч, фитбол, мягкие модули	1.Развиты чувство ритма, память, умение согласовывать движения с музыкой. 2.Ознакомлены с упражнениями с мячом. 3.Умеют выполнять упражнения с мячом. 4.Умеют выполнять упражнения с предметами под музыку. 5.Сформированы навыки сознательного стремления к своему здоровью.	Игровое
Март	Строевые упражнения. Игроритмика.	1.Продолжать учить выполнять	Мягкие модули, обруч,	1.Умеют выполняют упражнения с	Игровое

	<p>Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.</p>	<p>упражнения с предметами под музыку; отрабатывать навыки ориентировки в пространстве. 2.Закреплять умение выполнять упражнения с предметами под музыку; развивать общую моторику. 3. познакомить с обручем, развивать общую моторику, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, нервной системы. 4.Учить выполнять упражнения с обручем под музыку; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.</p>	<p>скамейка, мат</p>	<p>предметами под музыку. 2.Отработаны навыки ориентировки в пространстве. 3.Развита общая моторика. 4.Умение выполнять упражнения с обручем под музыку.</p>	
<p>Апрель</p>	<p>Строевые упражнения. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения с предметами. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.</p>	<p>1.Продолжать учить выполнять упражнения с обручем под музыку; содействовать развитию мелкой и общей моторики. 2.Закреплять умение выполнять упражнения легко, красиво; развивать гибкость, координацию. 3.Познакомить с обручем, развивать общую моторику, содействовать развитию и функциональному совершенствованию</p>	<p>Скамейка, мат, мяч</p>	<p>1.Умеют выполнять упражнения с обручем под музыку. 2.Развита мелкая и общая моторика. 3.Умеют выполнять красиво и легко упражнения. 4.Развиты гибкость, координация. 5.Ознакомлены с обручем.</p>	<p>Игровое</p>

		органов дыхания, нервной системы.			
Май	<p>Основы знаний. Строевые упражнения. Упражнения игрового стретчинга. Подвижная игра. Дыхательные упражнения. Релаксация.</p>	<p>1.Совершенствовать навыки согласованности движений, развивать общую моторику, содействовать накоплению двигательного опыта. 2.Проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности каждого ребёнка.</p>	<p>Мягкие модули, мяч, скамейка, мат</p>	<p>1.Развиты навыки согласованности движений, общая моторика. 2.Проведены уровень двигательной активности и физической подготовленности каждого ребенка.</p>	Игровое

#### **1.4. Планируемые результаты**

- ✓ сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- ✓ проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ✓ развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- ✓ формирование интереса к собственным достижениям;
- ✓ формирование мотивации здорового образа жизни;
- ✓ умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);
- ✓ развитие произвольной памяти;
- ✓ самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- ✓ проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

#### **2.2. Условия реализации программы**

- ✓ соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- ✓ соответствие правилам пожарной безопасности;
- ✓ средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- ✓ оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- ✓ учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Материально-технические условия обеспечивают высокий уровень физического развития воспитанников и возможности реализации программы дополнительного образования «Фитнес-беби» зал оснащён в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Оснащённость учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 2 шт.
- Скамейки – 3 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 10 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 10 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – 3 шт.
- Гимнастические коврики - 15 шт

**Информационное обеспечение** – музыкальный центр, мультимедийная установка, фото-, видео - материалы.

## **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

Итоговое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: мониторинг в конце года, открытые занятия для родителей, журнал посещаемости, фотографии, отзывы родителей.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, открытое занятие, отчет итоговый и др.

Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года. Анализ выполнения заданий позволяет определить степень усвоения программы.

### **Оценочные материалы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и в мае). В проведении мониторинга участвуют педагог. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### *Диагностические тесты*

##### **1. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

##### **2. Координация движений.**

Ходьба змейкой между на равном расстоянии друг от друга. Фиксируется время выполнения упражнения.

##### **3. Гибкость.**

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

#### **4. Равновесие.**

Упражнение «Ровная дорожка». Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

#### **5. Ловкость.**

Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки.

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

### **2.4.Методические материалы**

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя: Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса. На различных его этапах ведущими выступают отдельные, приведенные ниже методы.

**Особенности организации образовательного процесса** – очная форма обучения, работа с родителями, взаимодействие с медицинской сестрой.

#### **Методы обучения:**

*Методы организации учебно-познавательной деятельности:* словесные (беседа, рассказ, диалог), наглядные (демонстрация двигательного действия, карточек-схем), практические (решение творческих заданий; проблемно поисковые, решение творческих задач);

*Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:* познавательные и развивающие двигательные игры, упражнения.

*Методы воспитания:* беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов.

*Методы контроля:* контрольные задания в конце каждой темы в процессе обучения.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая (выбор той или иной формы обосновывается типом занятия).

**Форма организации учебного занятия:** групповая от 12 человек.1час в неделю.

**Список литературы для родителей и обучающихся.**

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика». Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.

2. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика , базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.157 ст. ( иллюст.) Школа развития

3. Матвеева Л. П. и А. Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учеб.для студентов физ. культуры / Под.общ. ред. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под.общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 1976. – 304 с

4. Мякинченко Е. Б. , М. П. Шестаковой. Аэробика. Теория и методика проведения занятий:- СпортАкадемПресс, 2002.

5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка.» – М, 2004

**Список литературы для педагога.**

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес»для детей 3-5 лет.

2. Сулим Е.В. «Занятия по физической культуре: Игровой стретчинг.- М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.

3. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

4. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-5 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003