



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдмунсетаншөрин» содтөдтөдмун
сетанмуниципальнөй учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»

Протокол № 3

от «19» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»

А.Ф. Соболев

от «19» мая 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания- стартовый

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Сухарева Наталья Евгеньевна

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно - спортивной направленности, имеющая стартовый уровень. (далее Программа) разработана в соответствии с действующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);

2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

4. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;

10. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

11. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития Республики Коми и г. Сыктывкар.

Поэтому программа «Детский фитнес» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия фитнесом развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физкультурой, сознательном применении их во время занятий и отдыха.

В наше время идет динамика оздоровительной физической культуры. Появляются новые формы нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей учащихся младшего школьного возраста.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ – аэробика, стретчинг.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и учащегося.

Актуальность программы в том, что это не просто фитнес - это микс из оздоровительного комплекса упражнений, адаптированный под возраст 7-8 лет элементов взрослого фитнеса, развивающих игр и общеразвивающих упражнений.

Оздоровительные занятия позволяют ребенку быть энергичным, бодрым, они смогут самовыражаться посредством танца и физкультуры. Тело становится гибким, красивым, в тонусе и это помогает легко переносить как физические, так и эмоциональные нагрузки.

А также детский фитнес помогает увлечь учащихся и переключить их внимание с гаджетов на свое развитие.

Опрос родителей и учащихся, учителей начальных классов, который ежегодно проводится в МУ ДО «ЦДОД Олимп», показывает, что программа «Детский фитнес» является актуальной и значимой.

Психофизиологические особенности учащихся 6 – 8 лет

Физиологические особенности:

Интенсивный рост организма. За год длина тела увеличивается в среднем на 4–5 см, масса — на 2–3 кг.

Формирование опорно-двигательной системы. Кости содержат много хрящевой ткани, суставы подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

Развитие мышц. Крупные мышцы (плеча, предплечья, бедра) развиты лучше, чем мелкие (мышцы кистей рук).

Особенности нервной системы. Преобладают процессы возбуждения, что приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и малой устойчивости внимания.

Когнитивные особенности:

Восприятие. Часто сводится к узнаванию предмета, называнию формы и цвета, дети воспринимают объекты как целое, плохо анализируют детали.

Мышление. Преобладает наглядно-действенное мышление, но начинает формироваться словесно - логическое. Учащиеся способны устанавливать несложные причинно-следственные связи, делать простые умозаключения.

Память. Ведущим типом остаётся непроизвольная память, но процесс запоминания уже может быть опосредован использованием внешних стимулов (схем, карточек).

Внимание. Преобладает непроизвольное внимание, способность сосредоточиться связана с интересом к работе. Учащиеся не могут сохранять активное внимание более 10 минут, поэтому через такие промежутки времени необходимо менять вид деятельности.

Эмоциональные особенности

Разнообразие эмоций. От базовых эмоций (страха, радости) ребёнок переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит.

Освоение выражения чувств. Дети учатся понимать переживания других людей и выражать чувства с помощью интонации, мимики.

Влияние взрослых. Эмоции и чувства формируются в процессе общения со взрослыми, поэтому важно создавать позитивные взаимоотношения, чтобы ребёнок чувствовал уверенность и защищённость.

В работе с учащимися этой возрастной категории важно:

Все игры использовать как наглядный материал, что повышает интерес детей и делает учебный материал более доступный.

Учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Создавать ситуацию успеха. Учащиеся чувствительны к оценке своей деятельности педагогом-взрослым, чем к её результатам, поэтому важно подбадривать и настраивать на позитив.

Использовать приём «попутного научения». Удерживать внимание учащихся внешними воздействиями игрового характера, одновременно объясняя нужный способ действия.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании комплекса двигательных упражнений, сочетающих специальные упражнения танцевальной аэробики и шейпинга, общеразвивающих упражнений, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинга, влияющих на укрепление здоровья учащихся.

Программа составлена на основе программы Бурениной А. И. Ритмическая пластика //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного "и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000.

Все созданные в рамках объединения «Детский фитнес» работы становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях ВКконтакте vk.com/club86215863. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на новую творческую работу.

Характеристика программы.

По степени авторства – *модифицированная*.

По уровню сложности содержания - *стартовый*.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» адресована детям 7-8 лет, без специальной подготовки.

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми).

Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 72 ч:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	2	2×30 мин.	2	36	72

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Вид занятий – учебное занятие.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28). Продолжительность занятия - 2 учебных часа с перерывом на отдых и проветривание помещения.

Образовательные платформы: Вконтакте, СФЕРУМ.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна запись занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

2. Цель и задачи программы

Цель – укрепление здоровья учащихся посредством комплекса упражнений детского фитнеса.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития детского фитнеса, с различными видами танцевальных движений;
- научить основам специальных упражнений фитнеса и шейпинга, общеразвивающими упражнениями, классической аэробикой, степ-аэробикой, стретчингом;
- получить опыт соревнований и выступлений на публике.

Развивающие:

- развитие умения достигать учебную цель;
- развитие учебной саморефлексии;
- развитие коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками и взрослыми;
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни;
- воспитание командного духа.

Подготовка учащихся осуществляется в рамках специально организованного учебного процесса, направленного на достижение спортивных результатов и основанного на общей физической, специальной, технической подготовке.

Процесс делится на три этапа.

Первый этап — начальное обучение новым движениям, формирование общего представления о движениях в фитнесе, о базовых шагах, об основах техники.

Второй этап — углубленное разучивание движений. Учащиеся продолжают изучать технику выполнения упражнений, повышается уровень специальной физической подготовки, обучаются более сложным базовым шагам, связкам, композициям.

Третий этап — закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведение исполнения до

прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате учащийся готов уверенно выполнять программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

3.Содержание программы

Учебный план

№	Содержание	Теория	Практика	Всего
1	Введение в образовательную программу	1	1	2
2	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	1	1	2
3	Основы музыкальной грамоты	2	6	8
4	Общефизическая подготовка		16	16
5	Базовые движения в фитнесе	2	10	12
6	Танцевальные композиции		10	10
7	Нетрадиционные виды упражнений		10	10
8	Соревнования, конкурсы, праздники	1	7	8
9	Промежуточная аттестация		2	2
10	Итоговое занятие	1	1	2
Итого:		8	64	72

Содержание учебного плана

1. Введение в образовательную программу (2 часа)

Теория: Знакомство с хореографическим залом (актовым залом) и его оборудованием, с коллективом, с режимом работы. Цели и задачи обучения, содержание учебной программы. Правила техники безопасности и поведения во время занятий и переменах в МУ ДО «ЦДОД «Олимп».

История возникновения танцевального фитнеса.

Практика: Игра «Давайте познакомимся».

2. Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности (2 часа)

Теория: Определение цели выполнения заданий на занятии. Определение плана выполнения заданий на занятии.

Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям аэробикой. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Правила поведения учащихся на

занятиях, после занятий. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях. Правила дорожного движения.

Практика: Определение цели выполнения заданий на занятии. Важнейшие системы организма и их функции. Режим дня и питания. Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Участие в диалоге на занятии. Участие, взаимодействие в группе. Участие в диалоге на занятии.

Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

3. Основы музыкальной грамотности (8 часов)

Теория: Определение цели выполнения заданий на занятии. Определение плана выполнения заданий на занятии. Основные понятия: музыкальный квадрат, ритм и темп, начало музыкальной фразы. Основы взаимосвязи музыки и движений.

Практика: Определение темпа характера и структуры музыкальных произведений для упражнений.

Анализ музыкального произведения. Прослушивание музыкального материала и определение его характера (музыка используется простая по форме и содержанию). Участие в диалоге на занятии. Участие, взаимодействие в группе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

4. Общефизическая подготовка (16 часа)

Практика: Упражнения общего воздействия. Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе (с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями). Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»). Приседания, выпрыгивания, выпады.

Общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения с отягощениями. Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц, выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Участие в диалоге на занятии. Участие, взаимодействие в группе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

5. Базовые движения в фитнесе (12 часов)

Теория: Определение цели выполнения заданий на занятии. Определение плана выполнения заданий на занятии. Знакомство с терминами: «Фитнес», «Аэробика», «Шейпинг», «Стретчинг» и др.; Общие понятия движений и позиций в хореографии. Базовые элементы в фитнесе и правильность их выполнения. Роль фитнеса в формировании осанки, грации и пластики тела.

Практика: Осуществление под руководством педагога практической деятельности в малых группах или индивидуально.

Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое. Совершенствование техники движений. Самостоятельное использование базовых движений под музыкальное сопровождение. Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Связки. Координация рук, ног. Упражнения на гибкость, пластичность, подвижность суставов. Знакомство со специальными упражнениями аэробики и шейпинга, общеразвивающими упражнениями, классической аэробикой, степ-аэробикой, стретчингом.

Участие, взаимодействие в группе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

6. Танцевальные композиции (10 часов)

Практика: Определение цели выполнения заданий на занятии. Разучивание танцевальных комбинаций. Перестроения в танцевальных комбинациях. Совершенствование танцевальной техники. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций. Осуществление под руководством педагога практической деятельности в малых группах или индивидуально. Участие, взаимодействие в группе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

7. Нетрадиционные виды упражнений (10 часа)

Практика: Знакомство с нетрадиционными видами упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме: «лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка».

Упражнения для мышц живота(пресс) – поднятие одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу, опора на предплечье), нога или ноги прямые или слегка согнуты. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднятие туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс). Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Повороты туловища вправо, влево, наклоны. Упражнения для отводящих мышц бедра. Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Выполнение правильного дыхания. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.

8. Соревнования, конкурсы, праздники (8 часов)

Теория: Основные правила спортивных соревнований.

Практика: Выступления на конкурсах и соревнованиях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники. Экскурсия по городу. Посещение городских музеев, выставок. Участие, взаимодействие в группе.

9. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация.

10. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: Беседа. Подведение итогов учебного года. Анализ выступлений.

Практика: Отчётный концерт для родителей.

Календарно-тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование (*Приложение №1*)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов:

Предметные результаты:

- будут знать историю развития фитнеса и освоят различными виды танцевальных движений;
- освоят основы специальных упражнений фитнеса, шейпинга, общеразвивающих упражнений, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинга;
- будут уметь выступать на публике.

Метапредметные результаты:

- учащиеся развивают в себе способность достигать учебную цель;
- развивают способность к саморефлексии правильного выполнения упражнений;
- развивают умение общаться друг с другом и взрослыми.

Личностные результаты:

- учащиеся понимают, что значит быть честным, решительным, смелым и пытаются такими быть;
- пытаются конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми;
- понимают, что важно вести здоровый образ жизни;
- пытаются взаимодействовать в команде.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

5.1 Условия реализации программы

Программа «Детский фитнес» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул. Морозова, д. 175 (МАОУ «СОШ №24»).

5.2 Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Занятия фитнесом проводятся в специально оборудованном зале.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- хореографические станки;
- зеркала;
- гимнастические маты;
- магнитофон;
- скакалки,
- гимнастические палки,
- мячи,
- обручи;
- костюмы (эстрадно - спортивные).

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Введение в образовательную программу	Инструкция по ТБ.
2.	Основы музыкальной грамоты	Записи музыкальных композиций
3.	Общефизическая подготовка	Демонстрационный материал.
4.	Базовые движения в фитнесе	Демонстрационный материал.
5.	Танцевальные композиции	Демонстрационный материал. Записи выступлений.

5.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих **педагогических технологий**:

Технология игрового обучения. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Благодаря использованию данной технологии в процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, учащиеся приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;

- проверять реальность.

Здоровьесберегающая технология. Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры учащихся, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, обеспечение сохранности жизни и здоровья в ходе образовательного процесса.

Технология разноуровневого обучения. Применение в образовательном процессе данной технологии обусловлено тем, что все обучающиеся имеют разный уровень подготовленности по разным показателям (например - у всех разный уровень физической, технической, психологической подготовленности). И поэтому даже на учебном занятии по одной теме, на занятиях аэробикой можно давать задания в соответствии с уровнем подготовки.

Учащиеся полностью справляются с заданиями, предложенными им на занятии. Получают удовлетворение от проделанной работы, развивают способности и повышают качество знаний.

Приемы и методы

Репродуктивный метод – метод подражания. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. В исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Хороший показ движения педагогом вызывает у учащихся желание научиться также красиво танцевать. В начале работы педагог выполняет движения вместе с учащимися.

Словесный метод. Разговорная речь в хореографии является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения педагога должны быть краткими, точными, образными. Необходимо обращать внимание на интонацию.

Игровой метод. Танцевальная игра – незаменимый способ закрепить интерес учащихся к хореографическому искусству. Игры-превращения помогают научить детей выразительному выполнению движений, развивают их фантазию и воображение, а игры-импровизации помогают учащимся выразить свое внутреннее состояние и поделиться им.

Импровизационный метод. Позволяет подводить детей к возможности свободного движения, такого, как подсказывает музыка. Он позволяет раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. Педагог тактично направляет внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков исполнения.

Например, в ходе занятия учащимся дается музыкальное произведение и небольшой отрывок времени (10 мин), за который они должны придумать небольшую композицию. Каждая группа готовит свою постановочную работу. Работы анализируются и оцениваются за самобытность и оригинальность постановки.

Метод релаксации. Релаксация занимает значительное место в учебно-танцевальном процессе. Она позволяет учащемуся расслабить мышцы лица,

тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией. Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которые необходимо для успешного выполнения любого танцевального элемента.

Отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности и скованности, а также к снижению эффективности движения.

В каждое занятие вводятся упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц, такие как: свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах, встряхивание руками и ногами, туловищем, расслабление, лежа, большое значение имеет дыхание – дается ряд упражнений в сочетании с выдохом и вдохом.

Систематическое применение таких упражнений способствует более быстрому овладению двигательных качеств, также являются средством восстановления организма.

Концентрический метод. Педагог по мере усвоения учащимися определенных знаний, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но с усложнением. Метод тройных передвижений позволяет развить у учащихся координацию, чувство равновесия, ориентировки в пространстве. Без воспитания координации занятия танцем станут невозможными, ее необходимо развивать и закреплять постоянно, какое бы телодвижение не изучалось.

Метод индивидуального подхода. Помогает рассмотреть и поддержать самобытность, самовыражение учащихся. В программу включены занятия по развитию способности к импровизации, сочинению танцевальных движений, комбинации, используемых в танце, элементы актерского тренинга. Оптимальное сочетание методов дает возможность работать индивидуально с каждым ребенком, учитывая его возможности, способности и давать стимул к новым достижениям, способствовать поддержанию и дальнейшему раскрытию его одаренности.

Принципы:

Обучение и воспитание в объединении «Детский фитнес» строится в соответствии с основными дидактическими принципами:

- *принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных, индивидуальных особенностей, учащихся для определения нужных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психологических усилий учащегося;

- *принцип постепенного повышения требований* предполагает постановку перед учащимися и выполнение ими все более трудных и новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;

- *принцип систематичности* обозначает непрерывность и регулярность учебных занятий, достижение определенного уровня обученности;

- *принцип сознательности и активности* развивает сознательное, мотивированное и заинтересованное отношение учащихся к своим действиям;

- *принцип наглядности* обеспечивает широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих учащихся с окружающей действительностью.

5.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие личностных творческих способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;
- 4) формирование у детей стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
- 5) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- 6) развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке.

Массовые мероприятия в объединении проводятся в дни школьных каникул, внутри объединения, в ЦДОД. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Конкурсы, соревнования, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения конкурсов, праздников, игровых программ приглашаются родители.

Вариативность использования в образовательном процессе различных видов деятельности дает возможность сделать учебно-воспитательный процесс разноплановым, содержательным, увлекательным и результативным.

Самым важным результатом в разнообразных видах деятельности является - повышения уровня подготовленности учащихся в различных сферах деятельности, расширения кругозора, привития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности, проведена значительная работа в воспитании морально-волевых и нравственных качеств учащихся.

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся программы «Детский фитнес» в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в очном и дистанционном режиме.

5.5. Работа с родителями

Большую роль в воспитании и обучении детей играет сотрудничество с родителями учащихся. Необходимое для работы - общение с родителями в индивидуальном порядке, на родительских собраниях, приглашение родителей на концерты, конкурсы, выступления.

Необходимо знакомить родителей с успехами их детей в досуговой деятельности, а также с состоянием социально-эмоционального климата в коллективе.

Разработан план работы с родителями, в который включены проведения собраний и консультаций; совместные мероприятия: музыкально-

спортивные праздники, соревнования, открытые занятия и др. Регулярное проведение встреч с родительским комитетом для решения организационных вопросов по подготовке учащихся к концертам, конкурсам, соревнованиям и т.п.

Формы работы:

- Родительские собрания
- Совместные занятия
- Творческие отчеты
- Спортивные и оздоровительные мероприятия
- Культурно-массовые мероприятия
- Консультации

6. ФОРМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Во время входящего контроля проводится диагностика имеющихся знаний и умений, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о входящем контроле и текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД «Олимп»».

Входящий контроль осуществляется педагогом в начале учебного года.

Входящий контроль проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящего контроля педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящего контроля: контрольные нормативы. Тест.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по Программе. Форма проведения промежуточной аттестации: контрольные нормативы, тест.

Аттестация учащихся Центра рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- промежуточную аттестацию по окончании изучения разделов года обучения;

- промежуточную аттестацию по итогам освоения курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

В зачет аттестации входит участие и призовые места на соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Критерии оценки результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

- *Низкий уровень:* от 50 % освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, участие на соревнованиях и конкурсах, пассивное участие в беседах.

- *Средний уровень:* от 51 % до 79 % освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, участие на соревнованиях и конкурсах, организации и проведении акций.

- *Высокий уровень:* от 80% до 100 % освоения программного материала, свободное владение теорией, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями при выполнении танцевальных элементов, соблюдать правила ТБ, участвовать в соревнованиях и конкурсах, применять полученную информацию на практике, помогать новичкам.

Периодичность и формы проведения аттестации учащихся представлены в таблицах «Этапы аттестации учащихся».

Этапы аттестации учащихся

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Входящий контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящий контроль.	Контрольн. нормативы Тест	Приложение 2 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 3 в УМК

Промежуточн ая аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения.	Контрольн. нормативы Тест	Приложение 4 в УМК
--	--	--	---------------------------------	-----------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4.Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.

8. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства образования и науки России № 845, Минпросвещения России № 369 от 30 июля 2020 г. «Об утверждении порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года».

13. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://olimp-komi.profi.edu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf

Список литературы для педагога

1. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М-2000г
2. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом».
3. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». ОлимпияPREES, М. 2001г.
4. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
5. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М,-2003.
6. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
7. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

Список литературы для учащихся

1. Дорохов А.А. Про тебя самого. – Сыктывкар: Коми книжное изд-во, 1990.- 211с.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для ин-тов физ. культ/ Под. Ред. С. Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 101с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. - М.: ФАР, 2002.-97с.
4. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым/ Глав. Ред. В. А. Володин. - М.: Аванта+, 2002.- 137с.
5. Я познаю мир: Детская энциклопедия.: Медицина / Авт. Сост П. Ю.Буянова. - М.: ООО «АСТ», 2002.
6. Новая популярная медицинская энциклопедия / Главн. Ред. В. И. Покровский. - М.: ООО «Изд-во «Энциклопедия», 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план
к программе «Детский фитнес»

(в формате Excel)

Контрольно - измерительные материалы

Входящий контроль

Цель: определение уровня исходной подготовки учащихся.

Время выполнения работы:

1. Вводный инструктаж педагога об особенностях работы – 5 минут;
2. Контрольные нормативы. Тест – 40 минут;
3. Совместное оценивание работ – 15 минут.

На выполнение контрольных нормативов отводится – 60 минут.

Подготовлен инвентарь для сдачи нормативов. Также педагогом подготовлен тест. Учащиеся начинают сдавать контрольные нормативы.

1. Практическая работа. Форма – контрольные нормативы. Тест.

Задание 1 – учащиеся сдают контрольные нормативы, подготовленные педагогом.

Задание 2 – пройти тест, подготовленный педагогом. Обсуждение заданий теста по критериям. Запись в листе контроля, подведение итогов.

Лист контроля

Фамилия, имя учащегося	Критерии		Итог
	Сформированность самостоятельности	Сформированность специальных ЗУНов	
1.			

Критерии

Сформированность самостоятельности:

1 Не самостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.

2 Средне самостоятельный, выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.

3 Высоко самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого задания.

Сформированность специальных ЗУНов:

1 Низкий уровень знаний: ребенок не может выполнить нормативы, и испытывает проблемы с прохождением теста.

2 Средний уровень знаний: может выполнить нормативы, и испытывает проблемы с прохождением теста, только с помощью педагога.

3 Высокий уровень знаний: ребенок с легкостью может выполнить нормативы, и не испытывает проблем с прохождением теста.

Итог:

2 балла – Низкий уровень: ребенок не готов к дальнейшему обучению по программе.

3-4 балла – Средний уровень: ребенок готов к дальнейшему обучению по программе, но нуждается в помощи педагога.

5-6 баллов – Высокий уровень: ребенок в полной мере готов к дальнейшему обучению по программе.

Текущий контроль успеваемости на занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. ребенка	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания работы:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 – 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Теоретические знания

3 – учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

2 – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

1 – учащийся знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять.

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$;

1 – учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков.

Промежуточная аттестация

Форма – контрольные нормативы. Тест.

Цели: Определить уровень усвоения программного материала за год. Проследить спортивный рост учащихся; проанализировать умения использовать полученные знания при выполнении танцевальных элементов. Проанализировать результаты работы за год.

Уровни:

- 3 – высокий;
- 2 – средний;
- 1 – низкий.

Итог (сложение баллов по критериям):

- 20-24 балла – высокий уровень;
- 19-15 балла – средний уровень;
- 14 и менее баллов – низкий уровень.

Критерии

Знание истории развития танцевального фитнеса

- 3 – знание истории развития танцевального фитнеса в полной мере;
- 2 – знание истории развития танцевального фитнеса в достаточной мере;
- 1 – знание истории развития танцевального фитнеса в недостаточной мере.

Знание терминологии

- 3 – знание терминологии в полной мере;
- 2 – знание терминологии в достаточной мере;
- 1 – знание терминологии в недостаточной мере.

Знание об основных специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге

- 3 – знание о специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге в полной мере;
- 2 – знание о специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге в достаточной мере;
- 1 – знание о специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге в недостаточной мере.

Применение приемов дыхательной гимнастики;

- 3 – умение применять приемы дыхательной гимнастики в полной мере;
- 2 – умение применять приемы дыхательной гимнастики в достаточной мере;

1 – умение применять приемы дыхательной гимнастики в недостаточной мере.

Применение основных специальных упражнений фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнений, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинга

3 – применяет основные специальные упражнения фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинге в полной мере;

2 – применяет основные специальные упражнения фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинге в достаточной мере;

1 – применяет основные специальные упражнения фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробики, степ-аэробики, стретчинге в недостаточной мере.

Выполнение различных видов танцевальных движений

3 – выполняет различные виды танцевальных движений без ошибок;

2 – выполняет различные виды танцевальных движений с некоторыми ошибками;

1 – выполняет различные виды танцевальных движений со значительными ошибками.

Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей

3 – имеет в полной мере развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

2 – имеет не в полной мере развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

1 – не имеет развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;

Музыкальность, чувство ритма

3 – имеет музыкальность, чувство ритма;

2 – имеет не в полной мере музыкальность, чувство ритма;

1 – не имеет музыкальность, чувство ритма.

Потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом

3 – имеет потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

2 – имеет не в полной мере потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;

1 – не имеет потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.

Творческие способности у учащихся

3 – развивает творческие способности;

2 – развивает не в полной мере творческие способности;

1 – не развивает творческие способности.

Проявление музыкально – хореографической и общей культуры

3 – проявляет музыкально – хореографическую и общую культуры;

2 - проявляет не в полной мере музыкально – хореографическую и общую культуры;

1 – не проявляет музыкально – хореографическую и общую культуры.

Формирование нравственных, эстетических качеств детей;

3 – имеет нравственные, эстетические качества;

2 - имеет не в полной мере нравственные, эстетические качества;

1 - имеет нравственные, эстетические качества.

Формирование опыта взаимоотношения среди учащихся и готовности к взаимодействию и сотрудничеству

3 – имеет опыт взаимоотношений среди учащихся и готовность к взаимодействию и сотрудничеству;

2 - имеет опыт не в полной мере взаимоотношений среди учащихся и готовность к взаимодействию и сотрудничеству;

1 - не имеет опыт взаимоотношений среди учащихся и готовность к взаимодействию и сотрудничеству.

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной
общеразвивающей программе «Детский фитнес»

Дата проведения: _____ Год обучения _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретич. материал (кол-во баллов)			Практический материал (кол-во баллов)										Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
		Знание истории развития танцевального фитнеса	Знание терминологии	Знание об основных спец. упражнениях фитнеса и шейпинга, обобщающих, упражнениях, классич. аэробике, степ- аэробике, стретчинге	Применение приемов дыхательной гимнастики	Применение основных спец упражнений фитнеса и шейпинга, обобщающих упражнений, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге	Выполнение различных видов танцевальных движений	Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей	Музыкальность, чувство ритма	Потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом	Творческие способности у учащихся	Проявление музыкально – хореографической и общей культуры	Формирование нравственных, эстетических качеств детей;	Формирование опыта взаимоотношения среди учащихся и готовности к взаимодействию и сотрудничеству				
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ 0 _____ учащихся (_____ %) переведены на _____ год обучения; _____ учащихся (_____ %) оставлены на повторный курс обучения по программе;
_____ учащихся (_____ %) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____.

Педагог дополнительного образования _____

Методист _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____