



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун  
сетанмуниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»  
Протокол № 3  
от «18» мэ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД «ОЛИМП»  
А.Ф. Соболев  
от «18» мэ 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«Детский фитнес. Танцуем вместе»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности содержания- стартовый  
Возраст учащихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Сухарева Наталья Евгеньевна

Сыктывкар, 2025

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

## 1.1. Пояснительная записка

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 растущего организма 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.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «**Детский фитнес. Танцуем вместе**» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

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. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>

5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

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

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

10. 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;

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

12. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Опрос родителей и учащихся, учителей начальных классов, который ежегодно проводится в МУ ДО «ЦДОД Олимп», показывает, что программа физкультурно-спортивной направленности является актуальной, так как дает ребенку возможность самовыражения средствами танца, самоопределения в будущей профессии, освоения социального опыта. Фитнес – любимый вид деятельности детей в возрасте от 7 до 8 лет, что обеспечивает высокую мотивацию к освоению программы «Детский фитнес. Танцуем вместе».

**Новизна программы** заключается в том, что она включает новое направление в спорте - оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что её танцевально – музыкальное содержание, направленное на решение конкретной задачи: подготовке к выступлениям на мероприятиях и соревнованиях.

Все созданные в рамках объединения «Детский фитнес. Танцуем вместе» работы становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" [vk.com/club86215863](https://vk.com/club86215863). Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на новую творческую работу.

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

**Характеристика программы.**

По степени авторства – *модифицированная*.

По уровню сложности содержания - *стартовый*.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес. Танцуем вместе» 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.pfdо.ru](http://komi.pfdо.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, МАХ.

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.

## 1. 2. Цель и задачи программы

**Цель** – развитие физических способностей учащихся средствами музыкально – двигательной активности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Познакомить с историей развития танцевального фитнеса;
- Познакомить с различными видами танцевальных движений;
- Познакомить с приемами дыхательной гимнастикой;
- Познакомить с терминами, как: «Фитнес», «Аэробика», «Шейпинг», «Стретчинг» и др.;
- Познакомить с основами со специальными упражнениями фитнеса и шейпинга, общеразвивающими упражнениями, классической аэробикой, степ-аэробикой, стретчингом;
- Расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.

#### *Развивающие:*

- Развивать силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;
- Развивать музыкальность, чувство ритма;
- Развивать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Развитие творческих способностей учащихся.

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать музыкально – хореографическую и общую культуры;
- Формировать нравственные, эстетические качества детей;
- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству.

Подготовка учащихся осуществляется в рамках специально организованного учебно-тренировочного 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
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>

## 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

Учащиеся приобретут знания:

- Об истории развития танцевального фитнеса;
- О терминах, как: «Фитнес», «Аэробика», «Шейпинг», «Стретчинг» и др.;
- Об основах специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге.

Учащийся будет:

- Уметь применять приемы дыхательной гимнастикой;
- Уметь выполнять основы специальных упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающих упражнениях, классической аэробике, степ-аэробике, стретчинге;
- Уметь применять различные виды танцевальных движений.

##### Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- Развивать силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию;
- Развивать музыкальность, чувство ритма;
- Формировать потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом;
- Развивать творческие способности у учащихся.

##### Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять:

- Проявлять музыкально – хореографическую и общую культуры;
- Будут сформированы нравственные, эстетические качества детей;
- Будет сформирован опыт взаимоотношений среди учащихся и готовность к взаимодействию и сотрудничеству.

## 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 5.1 Условия реализации программы

Программа «Детский фитнес. Танцуем вместе» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул.Морозова,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.	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	Комплект таблиц по теме «Цветоведение».
3.	Основы музыкальной грамоты	Комплект репродукций картин, портретов русских художников. Папка с подбором детских рисунков по темам. Демонстрационный материал.
4.	Общефизическая подготовка	Раздаточный материал. Демонстрационный материал.
5.	Базовые движения в фитнесе	Раздаточный материал. Демонстрационный материал.
6.	Танцевальные композиции	Раздаточный материал. Демонстрационный материал.
7.	Нетрадиционные виды упражнений	Раздаточный материал. Демонстрационный материал.
8.	Соревнования, конкурсы, праздники	Раздаточный материал. Демонстрационный материал.

### 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**:

*Игровая технология.* Выбор данной технологии обоснован тем, что использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. 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, 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.* Данные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Развитие его 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.

При использовании данной технологии, появляется возможность, в рамках одного занятия, вести плодотворную работу с учащимися с разной подготовленностью. Учащиеся полностью справляются с заданиями, предложенными им на занятии. Получают удовлетворение от проделанной работы, развивают способности и повышают качество знаний.

Средство творческой самореализации и способа личностного развития учащихся.

*Технологии проблемного обучения.* В данной технологии предлагается проблема (сюжет, ситуация), по ходу которой учащиеся решают проблемные задачи.

Учащийся усваивает разнообразные действия, направленные на изучение решения проблем.

**Приемы и методы:**

**Метод показа.** 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. Педагогу необходимо сразу проанализировать.

**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. Танцуем вместе» строится в соответствии с основными дидактическими принципами:

- принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных, индивидуальных особенностей и возможностей 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;
- б) 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. Танцуем вместе» 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 всевозможные концерты, конкурсы, выступления, соревнования.

Необходимо знакомить родителей с успехами их детей в досуговой деятельности, а так же 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 дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей 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 на 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

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>КИМ</b>
Входящий контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	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
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Практически е и теоретически е навыки, умения.	Контрольн. нормативы Тест	Приложение 4 в УМК

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
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. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-п) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
10. 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;
11. 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»;
12. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

### 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». Олимпия PREEС, 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. Танцуем вместе»

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание занятий (Т/П)</b>	<b>Дата проведения (число, месяц, год)</b>	<b>Дата проведения (по факту)</b>
Введение в образовательную программу	Правила техники безопасности и поведения во время занятий и переменах в МУ ДО «ЦДОД «Олимп». Знакомство с хореографическим залом (актовым залом) и его оборудованием, с коллективом, с режимом работы.	1	1 - Т		
	Игра «Давайте познакомимся».	1	1 - П		
Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям аэробикой.	1	1 - Т		
	Определение цели и плана выполнения заданий на занятии. Важнейшие системы организма и их функции. Режим дня и питания. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Основы музыкальной грамотности	Основные понятия: музыкальный квадрат, ритм и темп, начало музыкальной фразы.	1	1 - Т		
	Основы взаимосвязи музыки и движений.	1	1 - Т		
	Анализ музыкального произведения. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Анализ музыкального произведения. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		

	Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение 1/8, 1/4, 1/2 доли такта и сильную долю. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Прослушивание музыкального материала и определение его характера (музыка используется простая по форме и содержанию). Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Прослушивание музыкального материала и определение его характера (музыка используется простая по форме и содержанию). Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Общездоровьесберегающая подготовка	Упражнения общего воздействия. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц тела. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Упражнения общего воздействия. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка мышц тела. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Упражнения общего воздействия. Комбинации	1	1 - П		

упражнений танцевального характера в медленном темпе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.				
Упражнения общего воздействия. Комбинации упражнений танцевального характера в медленном темпе. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и на коленях. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Приседания, выпрыгивания, выпады. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Приседания, выпрыгивания, выпады. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Упражнения с отягощениями. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Упражнения общего воздействия. Упражнения с	1	1 - П		

	отягощениями. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.				
	Упражнения общего воздействия. Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Упражнения общего воздействия. Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Упражнения общего воздействия. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Упражнения общего воздействия. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Базовые движения в фитнесе	Знакомство с терминами: «Фитнес», «Аэробика», «Шейпинг», «Стретчинг» и др.; Общие понятия движений и позиций в хореографии.	1	1 - Т		
	Базовые элементы в фитнесе и правильность их выполнения. Роль фитнеса в формировании осанки, грации и пластики тела.	1	1 - Т		
	Знакомство со специальными упражнениями аэробики и шейпинга, общеразвивающими упражнениями, классической аэробикой, степ-аэробикой, стретчингом. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Знакомство со специальными упражнениями аэробики и шейпинга, общеразвивающими упражнениями, классической аэробикой, степ-аэробикой, стретчингом. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады	1	1 - П		

	вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.				
	Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Базовые аэробные движения – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, сгибание ноги вперед – поднятие колена. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Техника выполнения танцевальных движений под музыку. Переключение с одного движения на другое. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Самостоятельное использование базовых движения под музыкальное сопровождение. Разучивание связок. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Самостоятельное использование базовых движения под музыкальное сопровождение. Разучивание связок. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		

	работы и работы группы.				
Танцевальные композиции	Определение цели выполнения заданий на занятии. Разучивание танцевальных комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Определение цели выполнения заданий на занятии. Разучивание танцевальных комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Перестроения в танцевальных комбинациях. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Перестроения в танцевальных комбинациях. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Работа над синхронностью исполнения комбинации. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций. Оценка	1	1 - П		

	учащимися результата своей работы и работы группы.				
	Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.	1	1 - П		
Нетрадиционные виды упражнений	Знакомство с нетрадиционными видами упражнений: игропластика, стретчинг, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.	1	1 - П		
	Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в игровой сюжетной форме: «лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка».	1	1 - П		
	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.	1	1 - П		
	Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой).	1	1 - П		
	Поднимание туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс).	1	1 - П		
	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.	1	1 - П		
	Повороты туловища вправо, влево, наклоны.	1	1 - П		
	Упражнения для отводящих мышц бедра.	1	1 - П		
	Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхности бедра). Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра).	1	1 - П		
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	1 - П		

	Выполнение правильного дыхания. Оценка учащимися результата своей работы и работы группы.				
Соревнования, конкурсы, праздники (вариативный раздел)	Основные правила спортивных соревнований.	1	1 - Т		
	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	1	1 - П		
	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	1	1 - П		
	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	1	1 - П		
	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	1	1 - П		
	Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники.	1	1 - П		
	Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники.	1	1 - П		
	Экскурсия по городу.	1	1 - П		
Промежуточная аттестация	Тест.	1	1 - Т		
	Сдача нормативов.	1			
Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года. Анализ выступлений.	1			
	Отчётный концерт для родителей.	1			

**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 – Низко 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.

**Цели:** Определить уровень усвоения программного материала за год. Проследить творческий 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, стретчинге**

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 \_\_\_\_\_ аттестации учащихся  
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей  
программе « \_\_\_\_\_ »

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 диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
		Знание истории развития танцевального фитнеса	Знание терминологии	Знание об основных спец. упражнениях фитнеса и шейпинга, общеразвивающ. упражнениях, классич. аэробике, степ-аэробике, стретчинге	Применение приемов дыхат-ой гимнастики	Применение основных спец. упражнений фитнеса и шейпинга, общеразвивающ. 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 учащихся	Проявление музыкально – хореографической и общей культуры	Формирование нравственных, эстетических качеств детей;				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

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

По результатам промежуточной аттестации:

учащихся ( %) окончили курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

Расшифровка подписи (ФИО) \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»

\_\_\_\_\_ А.Ф. Соболев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

НА 202 – 202 УЧЕБНЫЙ ГОД

Педагог: Сухарева Наталья Евгеньевна.

Объединение: «Детский фитнес. Танцуем вместе»

№	Раздел	Название мероприятия	Цель	Место проведения	Сроки	Ответственные
1.	ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА	Чаепития, дни рождения	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течение года	Сухарева Н.Е.
		Выставки «Новогоднее мастерство», викторина «Мир увлечений», игра «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», игра-тренинг «Золотой ключик», экскурсий в музей.	Создать радостную атмосферу, сплотить коллектив, развивать у детей умение вдохновлено рассказывать о своих увлечениях  Воспитывать уважительное отношение к людям, наследием которых были и есть благие дела и поступки, связанные с увлечением	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течение года	Сухарева Н.Е.
2.	ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ	«Добро и зло»	Совершенствование коммуникативных навыков, формирование новых жизненных ценностей;	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Сухарева Н.Е.

	ВОСПИТАНИЕ	«Феномен молодежной субкультуры: за и против?»	Созданию мер по предупреждению вовлечения несовершеннолетних в террористическую и экстремистскую деятельность, а также доведению до них информации об уголовной ответственности за преступления террористической и экстремистской направленности	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Сухарева Н.Е.
		«Поступки человека-зеркало души»	Формирование у учащихся мотивацию к осознанному нравственному поведению; развивать самооценку, творческие способности; воспитывать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Сухарева Н.Е.
3.	ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«В мире доброты и красоты»	Формирование ценностного отношения к нравственным категориям (добро, любовь, красота, терпимость).	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Сухарева Н.Е.
		«Культура речи»	Основывается на развитии самостоятельности мышления, индивидуального творчества. Становление диалектического, критического мышления, сопровождающее изучение эталонов и образцов, поможет избежать слепого копирования будет способствовать реализации индивидуальных возможностей.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Сухарева Н.Е.
		«В мире доброты и красоты»	Формирование у детей общечеловеческих духовных ценностей и ориентиров. Среди них вечные нравственные нормы: доброта, любовь к близким, терпимость к окружающим, культура поведения.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Февраль	Сухарева Н.Е.

4.	ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Гражданственность»	Формирование чувства гражданственности и патриотизма, гордости за свою страну, за историю и культурное наследие, верности Отечеству, воспитанию готовности к достойному служению обществу и государству, уважения к историческому прошлому Родины.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Сухарева Н.Е.
		«Знаменательные даты»	Созданию условий для развития и формирования, понимания и значения памятным датам. А так же, расширить кругозор и повысить общую культуру.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Сухарева Н.Е.
		«Государственный герб РФ»	Развитие интереса к истории и культуре своей страны, формирование представлений о государственных символах России	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Декабрь	Сухарева Н.Е.
5.	ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Без труда мы никуда»	Формирование понимания того, что труд – основа всей жизни. Воспитание потребности в учении, добросовестного отношения к нему; внушить убежденность в необходимости знаний в современном обществе.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Октябрь	Сухарева Н.Е.
		«На работу в первый раз»	Формировать практические умения и навыки по применению полученных знаний в жизни; способствовать созданию представлений учащихся о труде, как об основном условии удовлетворения своих физических и духовных потребностей; закрепить представления воспитанников о роли труда в жизни человека и общества.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Сухарева Н.Е.
		«Каждый труд почётен»	Привить обучающимся уважение к труду и стремление трудиться. Познакомить с различными профессиями, помочь определиться с выбором	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Март	Сухарева Н.Е.

			жизненного пути			
6.	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	«Наше здоровое будущее»	Формирование представление о здоровом образе жизни и правильном питании; - развивать навыки здорового образа жизни; - воспитывать ответственное отношение к своему здоровью; расширить представление учащихся о ценности здоровья.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Сентябрь	Сухарева Н.Е.
		«Здоровье-это здоровый образ жизни»	Формирование представления о здоровом образе жизни, формирование любви к спорту.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Сухарева Н.Е.
7.	ЦЕННОСТИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ	«Наука сегодня»	Способствовать формированию представлений о науке, профессиях и их значимости в жизни человека и общества	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Ноябрь	Сухарева Н.Е.
		«Час научных открытий»	Формирование у обучающихся интерес к исследовательской деятельности, саморегуляцию, самоорганизацию и ЗОЖ, ответственность, уважительное отношение к окружающим и иной точке зрения, коммуникативность.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Сухарева Н.Е.
8.	ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Экология и мы»	Воспитание бережного отношения к природе, живому миру	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Февраль	Сухарева Н.Е.
		«Судьба планеты в наших руках»	Способствовать формированию и развитию основ экологической грамотности, развивать умение рассуждать, анализировать, сопоставлять. · Воспитывать чувство сопереживания природе,	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Март	Сухарева Н.Е.

			чувство ответственности за поступки людей по отношению к Земле, воспитывать социально-активную позицию по защите и сохранению окружающей среды.			
9.	ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	«Героям посвящается»	Знакомство с героями России и их подвигами, воспитание чувства патриотизма, гордости за страну, стремление показать причастность каждого россиянина к судьбе своей Родины.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Апрель	Сухарева Н.Е.
		«Блокада Ленинграда-900 дней испытаний»	Развивать патриотические чувства и опыт нравственного поведения личности, побуждение интереса к истории своей страны.	МУДО «ЦДОД «Олимп»	Январь	Сухарева Н.Е.
10	РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ	Родительское собрание	Привлечение родителей к творческой деятельности детей	МУДО «ЦДОД «Олимп»	В течении года	Сухарева Н.Е.

