МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
структурное подразделение «Центр «Созвездие»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 13.04.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ДО «РЦДТ»
№ 83 от 14.04.2023г.

_____Пугачева О.А.

Пугачева Оксана Андреевна

Подписан: Пугачева Оксана Андреевна
DN: C=RU, S=Ленинградская область, L=г. Гатчина, T=ДИРЕКТОР, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА""", СНИЛС=13988581028, ИНН=470507548512, E=oksanapugachewa@yandex.ru, G=Оксана Андреевна, SN=Пугачева, CN=Пугачева Оксана Андреевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-19 15:36:55
Foxit Reader Версия: 9.7.1

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности
«Детский фитнес 7-14 лет»

Возраст обучающихся - 7-14 лет
Срок реализации 1 год
Разработчик – Павлова Светлана Викторовна
педагог дополнительного образования

Гатчина
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес 7-14 лет» разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма КотПО Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р> (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
- Положение «О порядке разработки и требований к структуре, содержанию и оформлению дополнительной общеразвивающей программы» (Принято на заседании педагогического совета Протокол №4 от 13.04.2023 г, Утверждено Приказом директора МБОУ ДО «РЦДТ» № 82/1 от 14.04.2023 г.)

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей ***«Детский фитнес»*** предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей. Программа является ***модифицированной с авторским подходом разработки***, так как она приведена в соответствии с современными требованиями, учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей. В программе разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным видением предмета; определен комплекс организационно –

педагогических условий с учётом результатов обучения, воспитания и развития детей.

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Вместе с этим, это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к урокам физической культуры, видится применение современных фитнес – технологий, как один из результативных путей. В современном мире возникает все больше различных видов фитнеса с танцевальным направлением. Систематическая физическая тренировка способствует гармоничному развитию опорно - двигательной системы, развивает силу, гибкость, выносливость. Танцевальная же направленность помогает оставаться в прекрасном психо – эмоциональном состоянии. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление у подростков различных психологических комплексов.

Дополнительность программы. Данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. В процессе реализации программы особое значение предается повышению уровня физического развития обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

Существует множество различных программ дополнительго образования по спортивно-танцевальному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам танцевального спорта. Дети начальных классов средней школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя как физическую подготовку, так и танцевальные упражнения. В данной программе включено такое танцевальное направление, как Латина. Направление фитнес – латина появилось в период возросшей популярности латиноамериканских танцев. Создательницей этого танцевального направления в фитнесе считается Джеки

Соренсен, разработавшая в 1970-х гг. свою собственную программу тренировок. Отличие этой программы состояло в том, что она включала в себя упражнения из фитнеса, переделанные в стиле латиноамериканских танцев. Ее обязательной составляющей являлось изучение сальсы, самбы, меренги и бачаты.

Направленность программы художественная, так как она направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира. Освоение материалов программы способствует развитию у детей интереса к танцевальной аэробике и к здоровому образу жизни в целом, выработке пластичности и грациозности движений, а зажигательная музыка – эмоционально окрашивает занятие, способствует раскрепощению и проявлению самовыражения ребенка в танце, созданию положительного эмоционального настроя.

Актуальность данной программы состоит в том, что она создаст благоприятную психологическую среду для активного взаимодействия детей в группе и в школе в целом, самовыражения ребенка посредством танцевального фитнеса. Познакомит детей с базовыми шагами и с танцевальными комбинациями латины. Программа призвана создать для каждого ребенка адаптивную среду с максимально благоприятными условиями получения качественного спортивно – танцевального образования. Обеспечить образовательный процесс без потерь для здоровья поможет рациональное распределение двигательной нагрузки, а движение под музыку будет способствовать ритмичной работе всех систем организма, его общему оздоровлению.

Общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на обучение детей основам танцевального искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких художественно-эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и фитнеса, включающие: гимнастику, ритмику, общую физическую подготовку и латиноамериканские танцы.

Инновационность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в комплексном подходе, базирующемся на включении учащихся в систему активной танцевальной и спортивной деятельности: музыкально-ритмические движения, основы фитнеса и ОФП, характерные движения латиноамериканских танцев, гармоническое воспитание музыкальной и исполнительской культуры.

Принципы построения программы:

1. Комплексность применяемых видов деятельности
2. Целостность практической и творческой деятельности детей

Адресат программы – дети 7-14 лет.

Психологические особенности детей данного возраста.

В этом возрасте у учащихся резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Познавая мир, дети дошкольного возраста каждый день сталкиваются с чем-то, что еще не встречалось на их пути. И когда это происходит, они с удовольствием изучают «находку». Так и детский фитнес, как новая игровая деятельность, привлекает их своей новизной и возможностью развивать свои навыки и умения в данном направлении. При разработке содержания программы

«Детский фитнес», которое представлено системой различных развивающих спортивных упражнений, учтены возрастные особенности детей указанного возраста. В этом возрасте ребята склонны к творчеству, где можно проверить волевые качества: настойчивость, выдержку. Поэтому в работе с этим возрастом педагогу так важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём. Общаясь с друзьями, дошкольники и младшие школьники активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, опираясь на заповеди «кодекса товарищества». Педагогов воспринимают через призму общественного мнения группы.

Объем и срок освоения программы

По срокам реализации программа **«Детский фитнес»** рассчитана на **1 год обучения**.

Формы обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

144 часа в год – 2 раза в неделю по 2 часа.

Уровень реализуемой программы - базовый.

По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа **«Детский фитнес»** является **комплексной**, представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности и предполагает ознакомительную форму обучения для детей разного возраста начальной средней школы.

Формы проведения занятий:

Предусмотрена **групповая форма (очная) обучения.** Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Общие требования и порядок приёма регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Уставом. Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию обучащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора.

В реализации программы используются ***дистанционные образовательные технологии***. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Этапы (модули) реализации программы.

Модули отличаются по целям, задачам, организации, содержанию, методике обучения, возрасту учащихся, степени индивидуализации подходов и совпадают с годичными циклами учебно-воспитательного процесса.

Первый модуль — начальный этап познания и освоения ритмики с элементами физической подготовки. Он заключается в освоении азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами

импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребёнка.

Первый модуль обучения называется «Физическая подготовка». Срок освоения – 64 часа (32 занятия).

Танцующему ребенку необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Если двигательный аппарат окажется недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким, маловыразительным.

Конечная цель занятий физподготовкой состоит в том, чтобы постепенно привести организм учащегося к таким изменениям, которые делают его способным к значительным физическим напряжениям. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленны по воздействию и призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Занятия по ритмике способствуют развитию общей музыкальности и чувства ритма и, что особенно важно для детей младшего возраста, координации движений и переключению ребенка на активные виды деятельности, снятию утомления от неподвижного сидения, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Используемый музыкальный материал подбирается с учетом возрастных особенностей детей и с учетом современных направлений в фитнесе.

Работа по программе направлена на развитие мышечной памяти, необходимой для занятий танцевальным фитнесом, эмоциональной сферы и творческого воображения ребенка.

Второй модуль – «Танцевальный фитнес: фитнес – латина, зумба». Состоит из 40 занятий (80 часов). На этом этапе изучаются дальнейшие основы латиноамериканской хореографии с элементами свободной пластики, фитнеса, усложнённых форм танцевальной ритмики, освоение игрового этюдного материала, основ актёрской выразительности, способности к музыкально-танцевальной импровизации.

Особенности построения и реализации программы.

1.Основной закономерностью программы является ее постепенное динамичное освоение (от простого к сложному). Построение программы позволяет педагогу легко ориентироваться в любом разделе, найти пояснения к каждой теме. Выбор содержания программы обусловлен спецификой обучения детей фитнесу разных возрастов. Программа носит не только учебный, но и учебно-воспитательный характер.

2. Комплексность образовательной прогаммы отражается как в построении учебных занятий, так и в распределении учебного материала по темам. Все этапы занятий взаимосвязаны, проводятся под современную и латиноамериканскую музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к занятиям.

3. Курс детского фитнеса содержит богатые возможности для реализации межпредметных связей. Непосредственная связь физической подготовки с музыкой прослеживается на каждом этапе, так как воспитанники танцуют под музыку и выражают ее характер. Учащиеся должны освоить «ритм», «сильная и слабая доли», «такт», «музыкальная фраза». Связь с иностранным языком выражается в изучении названий элементов на испанком и английском языках. Тесная взаимосвязь с физкультурой наблюдается по построению занятия и его насыщенности. Начиная с разминки, кульминация в середине, спад нагрузки к концу занятия.

4. На занятиях сочетаются тренировочные упражнения и танцевальные движения латиноамериканского танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы является разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей средствами танцевального фитнеса.

Достижение поставленной цели и ее составляющих предполагает постановку следующих задач:

Предметные задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление о фитнесе, а также о его основных танцевальных направлениях – гимнастика, ритмика, латина – фитнес, зумба и др;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник в фитнесе.

Личностные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

Метапредметные задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Детский фитнес 7-14 лет»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

первого года обучения

№ занятий	**Название раздела**	**Количество часов**				**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	**контроль**	
1 Модуль «Физическая подготовка»						
1	Введение в программу Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	-	Собеседование, опрос

	Входная диагностика					
2-32	Физическая подготовка	34	2	30	2	Выполнение нормативов, наблюдение, контрольные упражнения
2 Модуль «Танцевальный фитнес»						
1-22	Фитнес - латина	46	11	27	8	Выполнение нормативов, контроль
23-38	Зумба	34	6	20	8	Выполнение нормативов, контроль
39-40	Отчетные занятия для родителей. Концерты	2	-	-	2	Отчетный концерт, творческая работа
	Итого	**144**	31	95	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

МОДУЛЬ 1

№ п/п	**Название раздела и темы занятия**	**Количество часов**				**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Контроль**	
	Раздел 1 «Введение»	**2**	**2**			

1.	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях	2	2			Собеседование, опрос
2-32	**Раздел 2 «Физическая подготовка»**	**62**	**12**	**48**	**2**	
2.	Поклон. Вводная диагности	2	1	1		Наблюдение
3.	Разминка по кругу. Разогрев мышц (шаги, бег, прыжки)	2	1	1		Выполнение нормативов
4.	Упражнения для укрепления свода стопы	2		2		Наблюдение
5.	Упражнения для укрепления мышц ног	2		2		Наблюдение
6.	Упражнения для укрепления мышц рук(положение упор лежа)	2	1	1		Наблюдение
7.	Упражнения для укрепления рук)лежа на животе)	2		2		Наблюдение
8,9	Упражнения для укрепления мышц рук(отжимания и подтягивания)	4		4		Наблюдение
10	Упражнения для укрепления мышц рук(статическое удержаните)	2	1	1		Выполнение нормативов

11	Упражнения для укрепления рук(упор сзади)	2		2		Выполнение нормативов
12,13	Упражнения для укрепления мышц пресса(группировки и складочки)	4		4		Выполнение нормативов
14,15	Упражнения для укрепления мышц пресса(в парах)	4		4		Выполнение нормативов
16	Упражнения для укрепления нижнего пресса(поднятие и опускание ног)	2		2		Наблюдение
17,18	Упражнения для укрепления нижнего пресса(удержание статического равновесия)	4		4		Наблюдение
19,20	Упражнения для укрепления косых мышц пресса. Проверка знаний	4	2	2		Наблюдение
21	Упражнения для укрепления мышц живота(поднятие ног в положении сидя)	2	2			Наблюдение
22	Упражнения для укрепления мышц спины(сидя на пятках)	2	2			Наблюдение

23,24	Упражнения для укрепления мышц спины(в парах)	4		4		Наблюдение
25	Растяжка(наклоны вперед в сидячем положении, ноги врозь)	2		2		Наблюдение
26	Растяжка(наклоны к правой и левой ноге в сидячем положении)	2	2			Наблюдение
27,28	Растяжка(упражнение «лягушка», наклон впередс прямыми руками)	4		4		Наблюдение
29,30	Растяжка(лежа на животе, соединив стопы, колени врозь)	4		4		Выполнение нормативов
31	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
32	Проверка физической подготовки детей	2			2	Контрольные упражнения
МОДУЛЬ 2						
1 - 40	**Раздел 3 «Танцевальный фитнес»**	**80**	**17**	**47**	**16**	
Фитнес - латина						
1	Знакомтсво с латиноамеринканской культурой, танцами, направлениями	2		2		Наблюдение

2,3	Латиноамериканский танец ча-ча-ча	4	2	2		Наблюдение
4	Ритм ча-ча-ча, история, темперамент, особенности	2		2		Наблюдение
5	Базовые шаги ча-ча-ча. Постановка корпуса, ног, рук, головы	2		2		Выполнение нормативов
6,7	Базовые шаги и связки ча-ча-ча	4	2	2		Выполнение нормативов
8	Латиноамериканский танец самба	2	1	1		Выполнение нормативов
9	Особенности, ритм, счет, характер самбы	2		2		Выполнение нормативов
10	Базовые шаги самбы. Постановка корпуса, рук, ног и головы	2	2			Наблюдение
11,12	Базовые шаги и комбинации самбы	4		4		Наблюдение
13	Усложненные комбинации и связки ча-ча-ча и самбы в формате танцевального фитнеса	2		2		Наблюдение
14,15	Повторение разученных связок и комбинаций	4		4		Наблюдение
16	Латиноамериканский танец Румба	2			2	Наблюдение

17	Особенности танца, акценты, характер и ритм танца	2		2		Наблюдение
18	Позиции ног, рук, еорпуса и головы в танце румба	2		2		Наблюдение
19	Базовые шаги, комбинации, повороты и вращения	2		2		Наблюдение
20	Базовые шаги румбы и усложненные вариации	2		2		Выполнение нормативов
21	Повтор изученных направлений в танцевальном фитнесе	2		2		Выполнение нормативов
22	Повтор изученных связок и комбинаций латиноамериканских танцев	2		2		Наблюдение
Зумба						
23	Движение Visk	2		2		Наблюдение
24	Шассе Chasse	2	2			Наблюдение
25	Шаги Mambo	2		2		Выполнение нормативов
26	Pivot	2		2		Выполнение нормативов
27-30	Quick mambo	8	4	4		выполнение нормативов

31-34	Cross	8	4	4		выполнение нормативов
35-40	Повтор и закрепление пройденного материала	12			12	отчетный концерт
	Всего:	**144**	**31**	**95**	**18**	

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В содержании программы материал распределен по основным разделам:

1. Введение

2. Физическая подготовка

3. Танцевальный фитнес.

Первый раздел включает в себя «Физическая подготовка», который представлен в программе в сжатом виде. Однако этот материал, в основном состоящий из элементов физической подготовки детей, способствует развитию гибкость, чувство позы и т.д.

Второй раздел включает в себя изучение танцевального фитнеса. Большое значение придается изучению основ движений фитнеса. Изучаются элементы латиноамериканских танцев и зумбы. Построенные по степени усложнения упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы ног, спины, способствуют развитию координации движений. Изучаются принципы построения мини – композиций в стиле фитнес – латина и зумба.

Раздел №1 ВВЕДЕНИЕ

Цель: сформировать готовность к танцевальной деятельности.

Задачи:

Предметные - выявить уровни развития танцевальных способностей детей, познакомить с техникой безопасности, правилами гигиены.

Метапредметны*е* – создание условий для развития мотивации личности к познанию;

Личностные – создать условия для общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективе.

Теоретическая часть:

Культура поведения в классе и на сцене, серьезная настройка на занятия. С первого урока всегда нужно требовать ее неукоснительно.

Контроль: собеседование, опрос.

Должны:

Знать правила поведения, технику безопасности, правила гигиены в зале.

Уметь слушать педагога, повторять и самостоятельно выполнять упражнения и движения.

Раздел № 2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развить танцевальные данные детей (гибкость, растяжка и т.д.)

Задачи:

Обучающие:

познакомить с движением, позволяющие развивать физические данные

Развивающие:

формировать правильную осанку, развитие гибкости, растяжки

развивать внимание, двигательную память

Воспитательные:

приучать к нормам культурного общения со сверстниками и старшими

включать всех воспитанников в активную творческую танцевальную деятельность

Теория: рассказ о хореографическом искусстве в целом

Практика: разучивание основных упражнений для развития хореографичесих данных детей

Методы и формы подачи материала: рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов, метод показа и подражания

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Учащиеся должны знать:

- название движений и правильность их исполнения

Учащиеся должны уметь:

- правильно исполнять движения на гибкость
- правильно исполнять движения на растяжку
- правильно исполнять движения на закачку мышечного скелета

Методическое обеспечение: аудиокассета, CD диски, музыкальный центр

Виды оцениваемых работ: контрольные уроки, индивидуальная диагностика.

Раздел №3 ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС.

Фитнес - латина

Цель: научить исполнять движения латиноамериканских танцев в формате фитнеса

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с основными движениями латиноамериканских танцев

Познакомить с названиями движений

Развивающие:

Формировать навыки исполнения танцевальных движений в соответствии с темпом, ритмом, характером музыки

Формировать правильную осанку

Развивать танцевальное творчество

Развивать внимание, двигательную память

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность

Поощрять самовыражение

Воспитывать музыкальный и художественный вкус

Приобщать всех воспитанников в активную творческую танцевальную деятельность

Теория: основы фитнеса и латиноамериканских танцев. Изучение новых терминов

Практика: различные отдельные движения на середине зала как соло, так и групповые. Сочетание движений. Правильность исполнения движений

Методы и формы подачи материала: рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов, метод показа и подражания

Формы контроля: педагогическое наблюдение, исполнение движений на середине зала

Учащиеся должны знать:

- новые термины
- основыне движения латиноамериканских танцев
- последовательность движений и правильность исполнения

Учащиеся должны уметь:

- правильно и музыкально исполнять латиноамериканские движения и связки

Методическое обеспечение: аудиокассета, CD диски, музыкальный центр

Виды оцениваемых работ: индивидуальная диагностика

Зумба

Цель: научить исполнять движения зумбы. Выделить основные различия фитнес – латины и зумбы

Задачи:

Обучающие:

Закрепить основные движения зумбы

Познакомить с особенностями музыки для зумбы

Познакомить с основными позициями рук и ног

Сформировать представление о зумбе в целом

Развивающие:

Формировать навыки выполнения движений зумбы

Формировать правильную осанку и постановку корпуса

Развивать внимание, двигательную память

Воспитательные:

Воспитывать прилежание, трудолюбие, чувство коллектива

Теория: зумба как вид фитнеса. Продолжить знакомство с названиями поз и движений зумбына английском языке. Культура движения рук. Эстетика рисунка и закономерности переходов рук и одного положения в другое. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук. Законы равновесия – эстетика и техника.

Практика: разучивание и отработка движений зумбы: позиции рук, ног, корпуса. Разучивание комбинаций движений.

Методы и формы подачи материала: рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов, метод показа и подражания.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Учащиеся должны знать:

- иметь общее представление о зумбе
- основные движения зумбы, их названия на английском языке
- основные переходы рук из одного положения в другое
- законы общей координации движения тела

Учащиеся должны уметь:

- правильно и музыкально исполнять разученные движения и комбинации под руководством педагога: позиции рук, ног, корпуса.
- правильно применять законы общей координации движений тела.

Методическое обеспечение: аудиокассета, CD диски, музыкальный центр.

Виды оцениваемых работ: индивидуальная диагностика.

Условия реализации программы:

1. Класс для тренировок

2. Аудиоаппаратура, аудиодиски, коврики, палочки
3. Методические материалы
4. Образовательная программа «Детский фитнес»

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

знать:

иметь общее представление о танцевальном фитнесе

основные движения фитнес – латины и зумбы, их названия на английском языке

основные позиции рук и ног

законы общей координации движений тела

рисунок и движения танцев

уметь:

правильно и музыкально исполнять разученные движения и комбинации под руководством педагога

воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения

соединять отдельные движения в танцевальные композиции

Воспитательная состовляющая результатов программы:

В процессе обучения сформировать личность:

- стремящуюся к творческому самовыражению в деятельности
- ориентированную на здоровый образ жизни
- ответственно относящуюся к результату выполняемой работы
- стремящуюся к духовному и нравственному росту
- обладающую навыками эстетического восприятия окружающей действительности, произведений мирового искусства.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Детский фитнес»*** ежегодно принимается педагогическим советом в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год и утверждаются директором учреждения.

№ п/п	**Число, месяц**	**Время**	**Форма занятий**	**Кол-во часов**	**Тема занятий**	**Место проведения**	**Формы контроля**
1 МОДУЛЬ							
1			Лекция	2	**Раздел 1 «Введение»** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях		Беседа
2			Рассказ Практика	2	**Раздел 2 «Физическая подготовка»** Вводная диагностика		Наблюдение
3			Рассказ Практика	2	Разминка по кругу. Разогрев мышц (шаги, бег, прыжки)		Выполнение нормативов
4			Лекция Практическая работа	2	Упражнения для укрепления свода стопы		Наблюдение
5			Практика	2	Упражнения для укрепления мышц ног		Наблюдение
6			Рассказ Практика	2	Упражнения для укрепления мышц рук(положение упор лежа)		Наблюдение

7			Лекция Практическая работа	2	Упражнения для укрепления рук)лежа на животе)		Наблюдение
8			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления мышц рук(отжимания и подтягивания)		Наблюдение
9			Лекция Практика	2	Упражнения для укрепления мышц рук(отжимания и подтягивания)		Выполнение нормативов
10			Рассказ Практика	2	Упражнения для укрепления мышц рук(статическое удержаните)		Выполнение нормативов
11			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления рук(упор сзади)		Выполнение нормативов
12			Лекция Практическая работа	2	Упражнения для укрепления мышц пресса(группировки и складочки)		Выполнение нормативов
13			Рассказ практика	2	Упражнения для укрепления мышц пресса(группировки и складочки)		Наблюдение
14			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления мышц пресса(в парах)		Наблюдение
15			Лекция Практика	2	Упражнения для укрепления мышц пресса(в парах)		Наблюдение
16			Рассказ Практика	2	Упражнения для укрепления нижнего пресса(поднятие и опускание ног)		Наблюдение

17			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления нижнего пресса(удержание статического равновесия)		Наблюдение
18			Лекция Практическая часть	2	Упражнения для укрепления нижнего пресса(удержание статического равновесия)		Наблюдение
19			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления косых мышц пресса. Проверка знаний		Наблюдение
20			Рассказ Практика	2	Упражнения для укрепления косых мышц пресса. Проверка знаний		Наблюдение
21			Лекция Практика	2	Упражнения для укрепления мышц живота(поднятие ног в положении сидя)		Наблюдение
22			Комбинированное	2	Упражнения для укрепления мышц спины(сидя на пятках)		Выполнение нормативов
23			Лекция Практическая часть	2	Упражнения для укрепления мышц спины(в парах)		Выполнение нормативов
24			Лекция Практика	2	Упражнения для укрепления мышц спины(в парах)		Наблюдение
25			Лекция Практическая часть	2	Растяжка(наклоны вперед в сидячем положении, ноги врозь)		Наблюдение

26			Комбинированное	2	Растяжка(наклоны к правой и левой ноге в сидячем положении)		Выполнение нормативов
27			Рассказ Практика	2	Растяжка(упражнение «лягушка», наклон впередс прямыми руками)		Наблюдение
28			Комбинированное	2	Растяжка(упражнение «лягушка», наклон впередс прямыми руками)		Наблюдение
29			Лекция Практика	2	Растяжка(лежа на животе, соединив стопы, колени врозь)		Выполнение нормативов
30			Рассказ Практическая работа	2	Растяжка(лежа на животе, соединив стопы, колени врозь)		Выполнение нормативов
31			Комбинированное	2	Повторение изученного материала		Выполнение нормативов
32			Лекция Практика	2	Проверка физической подготовки детей		Контрольные упражнения
33			Комбинированное	2	**Раздел 3 «Танцевальный фитнес»** Знакомство с латиноамеринканской культурой, танцами, направлениями		Наблюдение
34			Лекция Практика	2	Латиноамериканский танец ча-ча-ча		Наблюдение

35			Лекция Практическая работа	2	Латиноамериканский танец ча-ча-ча		Наблюдение
36			Комбинированное	2	Ритм ча-ча-ча, история, темперамент, особенности		Выполнение нормативов
37			Рассказ Контроль	2	Базовые шаги ча-ча-ча. Постановка корпуса, ног, рук, головы		Выполнение нормативов
38			Лекция Практика	2	Базовые шаги и связки ча-ча-ча		Выполнение нормативов
39			Лекция Практика	2	Базовые шаги и связки ча-ча-ча		Выполнение нормативов
40			Комбинированное	2	Латиноамериканский танец самба		Наблюдение
41			Комбинированное	2	Особенности, ритм, счет, характер самбы		Наблюдение
42			Лекция Практика	2	Базовые шаги самбы. Постановка корпуса, рук, ног и головы		Наблюдение
43			Теория Практическая часть	2	Базовые шаги и комбинации самбы		Наблюдение
44			Комбинированное	2	Базовые шаги и комбинации самбы		Наблюдение
45			Рассказ	2	Усложненные комбинации и связки ча-		Наблюдение

			Практика		ча-ча и самбы в формате танцевального фитнеса		
46			Комбинированное	2	Повторение разученных связок и комбинаций		Наблюдение
47			Лекция практика	2	Повторение разученных связок и комбинаций		Наблюдение
48			Рассказ Практическая часть	2	Латиноамериканский танец Румба		Выполнение нормативов
49			Теория практические задания	2	Особенности танца, акценты, характер и ритм танца		Выполнение нормативов
50			Комбинированное	2	Позиции ног, рук, еорпуса и головы в танце румба		Наблюдение
51			Рассказ Практика	2	Базовые шаги, комбинации, повороты и вращения		Выполнение нормативов
52			Комбинированное	2	Базовые шаги румбы и усложненные вариации		Выполнение нормативов
53			Теория практическая часть	2	Повтор изученных направлений в танцевальном фитнесе		Выполнение нормативов
54			Комбинированное	2	Повтор изученных связок и комбинаций латиноамериканских танцев		Выполнение нормативов

55			Лекция Практика	2	Движение Visk		Наблюдение
56			Комбинированное	2	Шассе Chasse		Наблюдение
57			Рассказ Практика	2	Шаги Mambo		Наблюдение
58			Комбинированное	2	Pivot		Наблюдение
59			Теория Практическая часть	2	Quick mambo		Наблюдение
60			Комбинированное	2	Quick mambo		Выполнение нормативов
61			Рассказ Практика	2	Quick mambo		Наблюдение
62			Лекция Практика	2	Quick mambo		Выполнение нормативов
63			Комбинированное	2	Cross		Наблюдение
64			Комбинированное	2	Cross		Выполнение нормативов
65			Теория практика	2	Cross		Наблюдение

66			Комбинированное	2	Cross		Выполнение нормативов
67			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		Выполнение нормативов
68			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		Выполнение нормативов
69			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		Выполнение нормативов
70			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		Выполнение нормативов
71			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		отчетный концерт
72			Комбинированное	2	Повтор и закрепление пройденного материала		отчетный концерт

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы ***материально-техническое обеспечение:***

- помещение, в котором проводятся занятия (спортивный зал со специальным напольным покрытием общей площадью не менее 2 кв.м. на человека);
- наличие подсобных помещений (костюмерной, раздевалки);
- оборудование учебного помещения, кабинета (зеркала, декорации, костюмы);
- оборудование, необходимое для проведения занятий (спортивный инвентарь);
- технические средств обучения (музыкальный центр);
- специальная одежда учащихся (спортивная форма, одежда для занятий фитнесом).

Организации, осуществляющие учебный процесс, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Кадровое обеспечение программы. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Детский фитнес» реализует педагог дополнительного образования Джошкун Эльвира Любомировна.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы контроля разработаны для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Детский фитнес»***

Согласно учебным планам, в программу включены следующие формы контроля:

- собеседование;
- наблюдение;
- опрос (устный, письменный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;
- контрольные упражнения, сдача нормативов
- отчетный концерт, проводится в конце каждого учебного года с оценкой достигнутых результатов.
- участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по занятым призовым местам

Педагогический *контроль* предполагает такие виды как: *входящий, текущий, итоговый годовой.*

Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ, учитывается участие в городских, областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах детского объединения и учреждения.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В данном разделе отражаются оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов.

Критерии контроля

Уровни	Знания, умения и навыки учащихся		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Входящая	Учащиеся не умеют ритмично двигаться, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией	Учащиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией	Учащиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале
Текущая	Учащиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых движений не соответствует требованиям	Учащиеся разбираются в характере музыки, ритмично двигаться. Качество выполнения ритмичных движений соответствует требованиям	Учащиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям
Итоговая	Учащиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного бега, шага, частично владеют специальной терминологией	Учащиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией, имеют специальные исполнительские навыки	Учащиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной терминологией, способны самостоятельно исполнять танцевальные

			движения и вариации на их основе

Оценка результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Низкий уровень	*Средний уровень*	*Высокий уровень*
Качество знаний, умений и навыков		
Критерии Не знает методику исполнения. Слабо знает терминологию. Методически-неправильное исполнение. Музыкально-неритмическое исполнение. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Слабое знание терминов Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Знает термины и понятия. Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение. Хорошая техника исполнения.
Мотивация к занятиям		
Критерии Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.	Критерии Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.	Критерии Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов. Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основы танцевального фитнеса

Творческая активность		
Критерии Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от занятий. Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Критерии Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	Критерии Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией.
Достижения		
Критерии Пассивное участие.	Критерии Активное участие.	Критерии Значительные результаты на различных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский, международный).

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» осуществляется *очно, в разновозрастных группах*, предусмотрено обучение по учебным планам индивидуальной работы. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Психолого – педагогические принципы:

1. Личностно – ориентированный подход – создание развивающей образовательной среды, психологически комфортной для воспитанника
2. Культуроориентированный подход – овладение целостным содержанием образования, культурой
3. Деятельностно – ориентированный подход – принцип обучения в деятельности, обеспечение от совместной деятельности с педагогом к самостоятельной деятельности воспитанников.

На занятиях используются следующие *методы реализации программы*.

Наглядный метод: во время занятия изучаются новые pas при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.

Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.

Практический метод: практическое занятие – (от греческого praktikos – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, концертный номер снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.

Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое pas и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.

Метод повтора: репетиция от латинского repetitio – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.

Метод мотивации: личность педагога (родителей, знаменитых людей и т.д.), его опыт, умение работать с детьми, личная увлеченность этим видом деятельности в большей степени влияет на то, останется ли ребенок в танцах и будет ли двигаться дальше.

Педагогические технологии, используемые по программе «Детский фитнес»:

Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по европейскому и латиноамериканскому танцам и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Разучивание программы проходит в несколько этапов:

1. Показ-исполнение педагогом разучиваемых движений

2. Прослушивание мелодий, где обучающиеся стараются прохлопать ритм

3. Разбор движений

4. Разучивание движений в медленном темпе под счет

5. Работа над художественном образом, эмоциональной стороной исполнения

6. Отработка и корректировка наиболее сложных движений

7. Контроль и анализ разученного материала

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации (далее - Минобрнауки РФ) от 11.12.2006 г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» №09-3242 от 18.11. 2015 года).
5. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .
6. Лицензия №2478 от 20 июля 2015 г. на осуществление образовательной деятельности;
7. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества №5».

8. Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ.

Основная литература:

1. Бекина С. И., Ломова С.П. Музыка и движение. – М.: Спорт, 1980.
2. Боттомер П. Урок танца.- Москва: Эксмо-Пресс, 2003.
3. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека: возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М.: Просвещение, 1976.
4. Гальперин Я. Учимся танцевать легко: увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. Центрополиграф, 2009г.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Кудрявцева В. Приглашаем танцевать.- Москва: Советский композитор, 1989.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1
9. Пигарева Я. Базовый курс инструктора детского фитнеса. Учебно – методическое пособие. Директ – Медиа, 2017.
10. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программы и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. АРКТИ, 2016.
11. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
12. Сорокина И. Сальса. ЭКСМО, 2018.
13. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
14. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. Сфера, 2018.
15. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва, 1995.
16. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
17. Хасанова Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера, Ridero, 2019.
18. Шуляк А.А. Детский фитнес – это просто! https://pda.litres.ru

19. Эча Б. Сальса. Теория и практика. Планета музыки, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/
2. www.missfit.ru
3. http://fitfan.ru
4. https://refitness.ru
5. https://dlia-sporta.ru

Приложение №2

Календарный учебный график
ДОП «Детский фитнес 7-14 лет» на 2023- 2024 учебный год

Педагог: Павлова Светлана Викторовна
Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа, 45 минут, с перерывом 10 минут
Форма проведения занятий - аудиторная
Форма организации занятий – индивидуально-групповая.
Форма обучения - очная.
Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются участие в концертах и конкурсах.
Формы промежуточной аттестации: практические задания, опрос
Сроки проведения промежуточной аттестации: декабрь 2023 г., май 2024 г.
Дата начала занятий: 1 сентября 2023 г.
Дата окончания занятий: 31 мая 2024г.

Праздничные дни:

4 ноября 2023г
1 января 2024г - 8 января 2024г
23 февраля 2024г
8 марта 2024г
1 мая 2024г
9-10 мая 2024г

Каникулы:

1 января 2024г- 8 января 2024г

Приложение № 3

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Критерии контроля

Уровни	**Знания, умения и навыки учащихся**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Входящая	Учащиеся не умеют ритмично двигаться, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией	Учащиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией	Учащиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале
Текущая	Учащиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых движений не соответствует требованиям	Учащиеся разбираются в характере музыки, ритмично двигаться. Качество выполнения ритмичных движений соответствует требованиям	Учащиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям
Итоговая	Учащиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного бега,	Учащиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией,	Учащиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной

	шага, частично владеют специальной терминологией	имеют специальные исполнительские навыки	терминологией, способны самостоятельно исполнять танцевальные движения и вариации на их основе

Оценка результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Низкий уровень	*Средний уровень*	*Высокий уровень*
Качество знаний, умений и навыков		
Критерии Не знает методику исполнения. Слабо знает терминологию. Методически-неправильное исполнение. Музыкально-неритмическое исполнение. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Слабое знание терминов Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. Слабая техника исполнения.	Критерии Знает методику исполнения. Знает термины и понятия. Методически-правильное исполнение. Музыкально-ритмическое исполнение. Хорошая техника исполнения.
Мотивация к занятиям		
Критерии Неосознанный интерес. Мотив случайный, кратковременный.	Критерии Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связана с результативной стороной процесса.	Критерии Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес, стремление добиться высоких результатов.

		Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить основы танцевального фитнеса
Творческая активность		
Критерии Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от занятий. Отказывается от поручений, заданий. Выполняет движения по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Критерии Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию с помощью педагога.	Критерии Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Может предложить интересные идеи. Обладает оригинальностью и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией.
Достижения		
Критерии Пассивное участие.	Критерии Активное участие.	Критерии Значительные результаты на различных уровнях (муниципальный, региональный, всероссийский, международный).

Протокол результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе
20__ /20__ учебный год

ФИО педагога дополнительного образования _____

Дополнительная общеразвивающая программа_____ направленности

(направленность дополнительной общеразвивающей программы)

_____

(наименование дополнительной общеразвивающей программы)

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы _____ № группы_____ Год обучения_____

Форма проведения промежуточной аттестации _____ Дата проведения аттестации _____

№ п/п	Фамилия, имя, обучающегося	1. Предметные знания и умения			2. Метапредметные умения и навыки			3. Личностные результаты			**ИТОГ**
		Высокий уровень	Средний уровень	низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Всего аттестовано _____обучающихся, из них по результатам промежуточной аттестации_____

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ :

Предметные знания и умения:

высокий уровень____ чел. ____-%

средний уровень _____чел., _____%;

низкий уровень_____ чел., _____%;

Метапредметные (общеучебные) умения и навыки:

высокий уровень _____чел.,_____%;

средний уровень _____чел., _____%;

низкий уровень_____ чел., _____%;

Личностные результаты:

высокий уровень _____чел.,_____%;

средний уровень _____чел., _____%;

низкий уровень_____ чел., _____%;

ИТОГО аттестованы (сумма по всем показателям)

высокий уровень _____чел.,_____%;

средний уровень _____чел., _____%;

низкий уровень_____ чел., _____%;

Педагог дополнительного образования

_____

_____

подппись

Приложение № 4

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения (дата)
1	Акция ко Дню отца	Октябрь
2	Флешмоб «День народного единства»	Ноябрь
3	Акция ко Дню матери	Ноябрь
4	Конкурс «Фабрика Деда Мороза»	Декабрь
5	Литературный конкурс	Декабрь
6	Новогодний карнавал	Декабрь
7	Чтение стихотворений ко Дню защитника Отечества	Февраль
8	Чтение стихотворений к Международному женскому дню	Март
9	Конкурс «Смеемся вместе»	Апрель
10	Чтение стихотворений ко Дню Победы	Май