

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Кадуйского муниципального округа  
«Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ЦДТ  
Протокол № 3  
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
Блинова Ю.А.

Приказ № 10-Д  
от 29 августа 2023г.



Физкультурно - спортивная направленность  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Детский фитнес»**  
Возраст обучающихся: 5-12 лет  
Срок реализации: 9 месяцев (68 часов)  
Уровень обучения - базовый

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Орлова Ольга Сергеевна

п. Кадуй,  
2023 год

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации (на период на 2025 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Министерством образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках десятилетия детства, на период до 2027 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
- Устав МБУ ДО ЦДТ, утвержден приказом Управления образования Администрации Кадуйского муниципального округа Вологодской области №19 от 11.01.2023 г.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

**Актуальность** состоит в том, что фитнес является важным элементом культуры современного общества, во многом определяя его развитие и оздоровление. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. В этой связи актуальным становится укрепление здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития и увеличения двигательной активности. В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это фитнес. При помощи, которого можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, улучшая деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Детский фитнес включает в себя спортивные занятия, элементы гимнастики, аэробики, стретчинга, футбола, Боди-балет – адаптированный вариант фитнеса и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием.

**Отличительная особенность программы** в том, что занятия фитнесом рационально сочетают разные виды и формы двигательной деятельности, вызывая у детей интерес к выполнению упражнений.

**Адресатом программы** являются дети 5 - 12 лет (младший школьный, подростковый возраст), дети с различным уровнем физических возможностей.

**Объём программы:** общее количество учебных часов на весь период обучения: (9 месяцев - 34 недели) запланировано 68 учебных часа, необходимых для освоения данной Программы.

**Форма обучения** – очная. Дистанционная форма обучения используется в соответствии с Положением о дистанционной форме обучения в МБУ ДО ЦДТ.

**Срок освоения программы** – 9 месяцев (34 недели) с сентября по май.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Общее количество часов в год для одной группы – 68 ч.

Продолжительность учебного часа составляет от 30 до 40 минут в зависимости от возраста и физиологических особенностей детей.

**Организация образовательного процесса** построена в соответствии с учебным планом, сформированных в учебные группы из детей как одного, так и разных возрастов в соответствии с программой. При формировании учебных групп не проводится никаких вступительных экзаменов, контрольных процедур; принимаются все желающие дети, не имеющие ограничений по здоровью, в соответствии с требованиями программы. В группе предусмотрено количество детей от 10 до 15. В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий: традиционное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, тренировочное занятие, беседы, дискуссии, конкурсы, занятие - концерт. Виды занятий определяются содержанием программы. В связи с целями и задачами, поставленными на данный учебный год, а также учитывая возрастные группы, содержание тематического планирования может видоизменяться.

## **1.2.Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».**

**Цель:** развитие двигательной активности средствами фитнес-технологиями.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

- учить соблюдать требования безопасности труда и пожарной безопасности;
- обучить комплексам физических упражнений;
- содействовать развитию физических способностей детей;
- формировать умения работы в группе;
- содействовать развитию выносливости и двигательной активности;

*Личностные:*

- сформировать умение проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений фитнеса;

*Метапредметные:*

- активизировать познавательный интерес ребенка к обучению фитнеса;
- развивать умение определять понятия фитнес терминологии;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми.

## **1.3.Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».**

Учебный план образовательного модуля «*Детский фитнес*».

| № п/п        | Название разделов, тем              | Часы  |        |          | Форма аттестации/ контроля |
|--------------|-------------------------------------|-------|--------|----------|----------------------------|
|              |                                     | Всего | Теория | Практика |                            |
| 1            | Вводное занятие.                    | 2     | 1      | 1        | Беседа                     |
| 2            | Оздоровительная аэробика            | 10    | 1      | 9        |                            |
| 3            | Боди - балет                        | 6     | -      | 6        | Наблюдение                 |
| 4            | Комплекс танцевальной аэробики      | 6     | -      | 6        | Наблюдение                 |
| 5            | Ритмическая гимнастика с предметами | 14    | 1      | 13       | Наблюдение                 |
| 6            | Элементы акробатики                 | 8     | 1      | 7        | Наблюдение                 |
| 7            | Игровая деятельность                | 6     | -      | 6        | Наблюдение                 |
| 8            | Сказочная аэробика                  | 6     | -      | 6        | Наблюдение                 |
| 9            | Итоговый контроль.                  | 2     | -      | 2        | Контрольные задания        |
| 10           | Танцы разных народов                | 6     | -      | 6        | Наблюдение                 |
| 11           | Итоговое занятие.                   | 2     | -      | 2        | Наблюдение                 |
| Итого за год |                                     | 68    | 4      | 64       |                            |

Содержание учебного плана образовательного модуля «*Детский фитнес*»

**Тема 1. Водное занятие (2 ч.)**

*Теория:* Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес?

*Практика:* игра «Делаем правильно». Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация).

**Тема 2. Оздоровительная аэробика.**

*Теория:* Что такое аэробика? Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

*Практика:* Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Релаксация – восстановление.

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на

развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

### **Тема 3. Боди – балет (6 ч.)**

*Практика:* Разминка, гимнастика, растяжка, упражнения без опоры в стоячем положении:

- Гранд плие;
- Релеве;
- Наклоны корпуса;
- Прыжки.

### **Тема 4. Комплекс танцевальной аэробики (6 ч.)**

*Практика:* Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле: «Марш», «Приставной шаг», «Виноградная лоза», «V – шаг», «Открытый шаг», «Подъём колена вверх», «Махи ногами», «Выпад», «Скрестный шаг», «Выставление ноги на пятку», «Бег на месте», «Галоп», «Pendulum», «Pivot turn, Sguat», «Ту - степ», «Подскок», «Скип».

### **Тема 5. Ритмическая гимнастика с предметами (14 ч.)**

*Теория:* Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом.

*Практика:* Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле мяча. Комплекс упражнений с мячом, направленный на профилактику плоскостопия.

### **Тема 6. Элементы акробатики (8 ч.)**

*Теория:* Техника безопасности на акробатике.

*Практика:* Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на футболе. Комплекс упражнений с мячом в парах. Круговая тренировка.

### **Тема 7. Игровая деятельность (6ч.)**

*Практика:* Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои - индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

### **Тема 8. Сказочная аэробика (6 ч.)**

*Практика:* Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза. «Винни Пух и все - все -все»: медвежонок, кролик, пятачок, ослик. «Дюймовочка» - комплекс упражнений на полу, развивающий силу и гибкость.

### **Тема 9. Итоговый контроль (2 ч.)**

*Практика:* практическое занятие.

### **Тема 10. Танцы разных народов (6 ч.)**

*Практика:* Русский народный танец. Танцы народов мира. Элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летканышка».

### **Тема 11. Итоговое занятие (2.ч)**

Подведение итогов работы по окончанию изучения программы.

## **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

#### ***Предметные:***

*Дети будут знать:*

- требования безопасности труда и пожарной безопасности;
- комплексы физических упражнений;
- технику выполнения упражнений;
- основные понятия, средства, типы упражнений фитнеса;

*Дети будут уметь:*

- соблюдать требования безопасности труда и пожарной безопасности;
- выполнять упражнения под музыку;
- работать в группе;

#### ***Личностные:***

- сформировано умение проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений фитнеса.

#### ***Метапредметные:***

В результате освоения программы, обучающиеся *будут способны:*

- уметь определять понятия фитнес терминологии;
- ориентироваться в пространстве;
- разовьются физические способности детей;
- уметь согласовывать свои действия с действиями других.

## Раздел №2.Комплекс организационно-педагогический условий

### 2.1. Календарный учебный график.

(сентябрь – май)

| № п/п | Месяц    | Форма занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля                                    |
|-------|----------|---------------|--|--------------|------------------|---|
| 1     | сентябрь | Очно          | Вводное занятие.   | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Опрос обучающихся по итогам беседы                |
| 2     | сентябрь | Очно          | Базовые шаги (марш, приставной шаг, открытый шаг, захлест).              | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 3     | сентябрь | Очно          | Базовые шаги (вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, в круг, из круга). | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 4     | сентябрь | Очно          | Партерная гимнастика (наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц).  | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение. Показ обучающимися изученных движений |
| 5     | октябрь  | Очно          | Партерная гимнастика, упражнения: «Ёлочка, паровоз, солнышко».           | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Показ обучающимися изученных движений             |
| 6     | октябрь  | Очно          | Партерная гимнастика. Упражнения: «Лебедь; Лодочка; Змея»                | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 7     | октябрь  | Очно          | Комплекс танцевальной аэробики.  | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 8     | октябрь  | Очно          | Сказочная аэробика «Волк и семеро козлят».                               | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 9     | ноябрь   | Очно          | Разминка. Гранд плие, релеве.  | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |
| 10    | ноябрь   | Очно          | Гимнастика. Прыжки.  | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение. Показ обучающимися изученных движений |
| 11    | ноябрь   | Очно          | Растяжка, Наклоны корпуса.   | 2            | МБУ ДО ЦДТ       | Наблюдение  |

|    |         |      |  |   |               |  |
|----|---------|------|--|---|---------------|--|
| 12 | ноябрь  | Очно | Комплекс танцевальной аэробики.  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение. Показ обучающимся изученных движений |
| 13 | декабрь | Очно | Комплекс аэробики. Упражнения на гимнастических матах: «Котята».       | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 14 | декабрь | Очно | Комплекс аэробики. Упражнения: «Обезьянки», «Партизаны», «Каракатицы». | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 15 | декабрь | Очно | Русский танец «Хоровод».   | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 16 | декабрь | Очно | Промежуточная аттестация.  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение. Творческое задание                   |
| 17 | январь  | Очно | Сказочная аэробика «Винни Пух и все - все - все».                      | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 18 | январь  | Очно | Танцы разных народов «Лезгинка».                                       | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 19 | январь  | Очно | Сказочная аэробика «Дюймовочка" - комплекс упражнений.                 | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 20 | февраль | Очно | Танцы разных народов «Макарена».                                       | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 21 | февраль | Очно | Комплекс танцевальной аэробики.  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 22 | февраль | Очно | Танцы разных народов «Летка-енька».                                    | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Показ обучающимся изученных движений             |
| 23 | февраль | Очно | Акробатика. Упражнения с гимнастической палкой.                        | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Показ обучающимся изученных движений             |
| 24 | март    | Очно | Акробатика. Упражнения со скакалкой: на двух ногах                     | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 25 | март    | Очно | Акробатика. Упражнения со скакалкой в парах.                           | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 26 | март    | Очно | Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании.      | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                                       |
| 27 | апрель  | Очно | Беговые ролевые игры «Белые медведи», «Выручай- ка».                   | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Показ обучающимся изученных движений             |

|    |        |      |   |   |               |   |
|----|--------|------|---|---|---------------|---|
| 28 | апрель | Очно | Комплексные упражнения с обручем.   | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                              |
| 29 | апрель | Очно | Итоговый контроль.  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Контрольные задания                     |
| 30 | апрель | Очно | Элементы акробатики, упражнения в лазании и пере лазании (на матах, скамейках). | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                              |
| 31 | май    | Очно | Беговые ролевые игры «Горелки», Третий лишний»                                  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                              |
| 32 | май    | Очно | Круговая тренировка: мост, кувырок.   | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                              |
| 33 | май    | Очно | Беговые ролевые игры «Салки», «Картошка».                                       | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Наблюдение                              |
| 34 | май    | Очно | Итоговое занятие  | 2 | МБУ ДО<br>ЦДТ | Показ обучающимися изученных упражнений |

## 2.2. Условия реализации программы.

### *Материально – техническое оснащение дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес».*

Для реализации программы необходимы:

- Учебный кабинет, который представляет из себя специальный зал с зеркалами, станком.
- Музыкальный центр, компьютер, USB накопитель.
- Гимнастические коврики по количеству детей.
- Скакалки, обручи.
- Гимнастические палки по количеству детей.
- Гимнастические маты, в количестве - 5 штук.
- Фитбол - мячи по количеству детей.

На занятия дети придерживаются определенной формы:

- ❖ купальники одного цвета – выбранного для данной группы и шорты или комбинезон;
- ❖ носки белого или черного цвета;
- ❖ балетные мягкие тапочки.

## 2.3. Формы аттестации.

Организация контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

*Задачи контроля:*

- определение фактических знаний теоретического материала;
- применение полученных умений и навыков на практике;
- определение уровня развития таких качеств, как подвижность, гибкость, пластика и т.д.

Контроль знаний и умений, обучающихся проводится на итоговых занятиях, выступлениях.

*Виды контроля:* текущий, итоговый, первоначальный и самоконтроль.

*Формы контроля:*

- итоговое занятие;
- концертное выступление;
- наблюдение;
- игровая программа;
- контрольные задания;
- творческие задания;

Подведение итогов по завершению изучения дополнительной общеразвивающей программы «Азбука движений» проводится по графику учреждения, применяются различные формы проведения в соответствии с

Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости обучающихся в МБУ ДО ЦДТ.

По завершению изучения программы обучающимся выдаются свидетельства особого образца.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению первого полугодия, по завершению учебного года, если образовательная программа имеет продолжительность больше одного года. Формы промежуточной аттестации: итоговое занятие, показательное выступление, контрольное занятие.

**Форма оценки результатов промежуточной аттестации:** высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

**Итоговый контроль по завершению изучения программы** проводится в конце учебного года в следующих формах: итоговое занятие, зачетное занятие, видео- и фотоматериалы, показательное выступление.

**Форма оценки результатов итогового контроля по завершению изучения программы:** «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

#### **2.4.Оценочные материалы.**

- диагностический педагогический мониторинг (приложение 1)

#### **2.5. Методические материалы.**

Освоение содержания дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес» осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Занятия проводятся в соответствии с расписанием на учебный год. Используются различные виды занятий: наряду с традиционной формой занятия используются другие формы: традиционное занятие, игровое занятие, сюжетное занятие, тренировочное занятие, беседы, дискуссии, конкурсы, занятие - концерт. Выбор формы занятия осуществляется в зависимости от содержания темы, особенностей образовательной ситуации. Каждое занятие начинается с организованного входа в зал и построения детей. Игровые занятия имеют специальную структуру и имеют свой законченный сюжет, поэтому и основные его элементы связаны с ним: завязка, развитие сюжета и развязка, обязательно присутствует рефлексивный момент, а также классическую структуру изучения общеобразовательных движений. При проведении занятий применяются приёмы, направленные на развитие познавательного интереса, много внимания уделяется организации активной деятельности детей при помощи различных игровых технологий, современных методических приёмов, а также самостоятельная работа, взаимодействие в парах, малых группах. Построение работы таково, что каждый ребёнок на каждом занятии включён в активную деятельность, которая понятна и интересна ему. Начать обучение можно с любого возраста, предусмотренного программой. Осваивать её

содержание могут дети с различным уровнем физических возможностей. При построении занятий учитываются индивидуальные особенности детей, уровень их физического развития, свойства нервной системы. Для повышения интереса обучающихся к хореографическому искусству в системе обеспечивается индивидуальный, дифференцированный подход к детям в процессе занятий. Применяются различные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, информационно-коммуникационные технологии, технологии группового обучения. В курсе занятий применяются методы организации учебно-познавательной деятельности:

*метод сенсорного восприятия* – просмотры видеофильмов по теме, прослушивание аудиозаписей;

*словесные методы* – рассказ, беседа, сообщение, обсуждение, дискуссия;

*наглядный метод* – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения;

*практический метод* – самый важный, основан на активной и сознательной деятельности самих обучающихся;

*игровой метод* - используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

*метод стимулирования деятельности и поведения* – выступление, поощрение, создание ситуации успеха;

*метод показа* - активно используется на занятиях при помощи педагога, обучающихся иллюстративного материала.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся. Данная программа предусматривает сочетание как групповых, так и индивидуальных занятий. Занятия включают чередование различных видов деятельности: наряду с традиционной формой занятия используются другие формы: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, репетиционное занятие, занятие - концертная программа. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

При подготовке и разработке занятий используется методическая литература, средства интернет ресурсов. Широко используются видеоматериалы, звукозаписи, различный специальный реквизит. Содержание программных тем обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для детей и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий.

## 2.6. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, без требований к квалификации, выполняющим качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

## 2.7. Воспитательные компоненты

Система воспитательной работы основывается на базовых принципах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Воспитательная работа осуществляется в процессе формирования целостного коллектива с учётом индивидуальности каждого учащегося. Содержание программы предполагает участие детей в воспитательных мероприятиях, организуемых в учреждении.

План воспитательной работы.

| № | Название мероприятия, события  | Форма проведения                | Сроки проведения |
|---|--|---------------------------------|------------------|
| 1 | Беседа по охране труда.  | Информационный час              | Сентябрь, январь |
| 2 | «Правила личной гигиены для танцоров».   | Беседа                          | Сентябрь         |
| 3 | Познавательная программа по профилактике дорожно-транспортного травматизма «Законы дорог уважай» | Познавательная программа (игра) | Октябрь          |
| 4 | Беседа по антитеррористической безопасности.   | Информационный час              | Ноябрь           |
| 5 | Новогодний утренник  | Праздничная программа           | Декабрь          |
| 6 | Масленица  | Игровой час                     | Март             |
| 7 | «Мы – наследники Великой Победы!»  | Информационный час              | Май              |
| 8 | «Здравствуй, лето!»  | Игровая программа               | Май              |

Мероприятия по выбору.

 Мероприятия по плану МБУ ДО ЦДТ.

## 2.8. Список литературы.

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова. -2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика:

- современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
5. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
  6. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
  7. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
  8. Интернет ресурсы.

### Показатели и критерии оценки итогового контроля.

Показатели критериев определяются уровнем:

«Отлично» 8-9 баллов;

«Хорошо» 5-7 баллов;

«Удовлетворительно» 0-4 балла.

| Параметры                       | Уровни усвоения программы обучающихся  |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|
|                                 | Низкий (1)   | Средний (2)  | Высокий (3)   |
| Координация и ловкость движений | - Умеет правильно воспроизводить простейшие танцевальные движения, упражнения  | - Умеет правильно воспроизводить танцевальные движения в соответствии с музыкальным материалом. - При выполнении движений, упражнений умеет правильно сочетать движения рук и ног. | - Умеет в точности передавать любые танцевальные комбинации, упражнений в соответствии с характером музыкального произведения и строгим соблюдением поз, рук, ног, головы, корпуса.                     |
| Гибкость<br>Пластичность        | - Выполняет несложные акробатические упражнения с помощью педагога.  | - Выполняет несложные акробатические упражнения и др.  | - Умеет прогибаться назад, доставая руками ноги. - Умеет наклоняться вперед (сидя, стоя) с выпрямленными ногами, доставая корпусом ноги. - Умеет поднять правую ногу на 120* (вперед, в стороны, назад) |
| Ритмичность<br>Музыкальность    | - Передает ритмический рисунок. - Двигается под музыку с запозданием или с опережением. - Движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки. - Движения ориентированы только на счет и показ педагога | - Выражает в движениях общий характер, музыки, темп и метроритм. Движения не всегда совпадают с началом и концом музыкального произведения   | - Передает характер мелодии в движениях, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движение на каждую часть музыки.   |