


**АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «06» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»  
 Е.С. Тырина  
от «06» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Детский фитнес»  
к  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
художественной направленности**

Возраст обучающихся: 7 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Уровень программы: базовый

Автор-составитель:  
Порсева Кристина Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Костомукша, 2023

## Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	13
3	Содержание программы	14
4	Условия реализации программы	18
5	Формы аттестации и контроля	19
6	Оценочные материалы	20
7	Показатели результативности программы	21
8	Список литературы	22
	Приложения	
	Приложение 1. Календарно-тематический график	23
	Приложение 2. Оценочные материалы. Проба Ромберга	35
	Приложение 3. Тесты на определение гибкости, развитости координации	36
	Приложение 4. Календарный учебный график	38
	Приложение 5. Календарный план воспитательной работы	39
	Приложение 6. Критерии показателей уровневого дополнительного образования обучающихся	40
	Приложение 7. Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся	41

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана с учетом следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 10.12.2021 г. № 1343 «О государственной информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей Республики Карелия»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 25.02.2022 №230 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816)

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Центр внешкольной работы», лицензия.

**Вид программы:** модифицированная, построенная на основе ДООП Фроловой Е.В. «Танцевальная аэробика» с изменениями в части учебного и календарно-тематического планов.

**Направленность:** художественная.

**Уровень сложности:** базовый. Программа предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков в области физической культуры и спорта. Занятия строятся с учетом дидактических принципов – от неизвестного к известному, от простого к сложному; с учетом возрастных особенностей учащихся, с применением наглядности и на основе знаний.

**Актуальность программы:** Детский фитнес - это не только спортивные занятия, но и художественно-творческая деятельность, которая может включать в себя элементы хореографии, гимнастики, ритмики, растяжки, игропластики. Детский фитнес - это организация двигательных и танцевальных занятий для детей в игровой форме. Игровой танец обогащает детей яркими образными движениями, улучшает функции внимания, способствует эмоциональной разрядке. Систематические занятия фитнесом гармонично развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков (сутулости, косолапости), вырабатывают правильную осанку и красивую походку. Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с танцевальными элементами, приемами речитатива, основанными на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи особенно актуальна проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Поэтому задача педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта,

ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации.

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

#### **Новизна программы:**

- программа сочетает художественно-творческую танцевальную деятельность и физические упражнения, специально подобранные для детей, а также элементы хореографии, гимнастики, ритмики, растяжки, игропластики;
- большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия;
- программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - танцевальную аэробику, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний;
- занятия под специально подобранную музыку, включают в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики;
- в основе программы лежит принцип «от простого к сложному»;

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

- фитнес, охватывая различные формы двигательной активности, удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий;
- содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но поможет сформировать стремление к здоровому образу жизни, повысить самооценку ребенка, сформировать умение распределять свое время;
- обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия

(животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии;

- методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

**Цель программы:** содействовать всестороннему физическому развитию детей, и укреплению здоровья ребенка, через развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

***Предметные***

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

***Метапредметные***

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

***Личностные***

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

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

#### **Ожидаемые результаты взаимодействия:**

##### ***Предметные***

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

##### ***Метапредметные***

- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие произвольной памяти.

##### ***Личностные***

- формирование правильной осанки;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- развитие творческих способностей.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные,

образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Отличительные особенности:**

- В программе гармонично соединяются художественные приёмы и элементы физической культуры, что позволяет не только расширить творческие горизонты обучающихся, но и способствует укреплению здоровья, обретению ими здорового тела, предотвращает появление болезней, свойственных данному возрасту: сколиоз, ожирение, плоскостопие и других.

- Программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

- Основой программы являются физические упражнения, которые сочетаются со вспомогательными приемами – различными приспособлениями, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

- На занятиях предлагается такая форма работы, как игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

**Возраст обучающихся:** от 7 до 14 лет.

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности:**

Младший школьный возраст (от 7 до 10 лет) – очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.



**Младший школьный возраст называют вершиной детства.** Физическое развитие младших школьников затрагивает все основных систем организма, в частности сердечно-сосудистую и дыхательную. В 7-9 лет у детей налаживается частота дыхания, наблюдаются некоторые изменения в системе кровообращения, что становится причиной повышенной потребности младших школьников в кислороде и учащенного сердечного ритма.

В ходе роста и развития детей младшего школьного возраста для их организмов первостепенным является процесс обмена веществ. Так, белковый обмен у молодых людей в возрасте от 20 до 25 лет по интенсивности составляет 100%, тогда как у младших школьников в возрасте 10 лет это 190%, а у шестилетних – все 230%!

Важные изменения происходят и с нервной системой детей младшего школьного возраста. Мозговая часть черепа продолжает расти, и завершается этот процесс не ранее 10 лет, после чего происходит совершенствование нервной системы. Особую интенсивность процесса развития коркового отдела полушарий головного мозга можно отметить в период с 7 до 9 лет.

У детей в 6-7 лет можно наблюдать снижение возбудимости нервных центров, что происходит за счет усиления тормозных процессов. Двигательный участок коры головного мозга становится более активным, поэтому дети в этот период получают удовольствие от новых возможностей двигательной активности.

Таким образом, можно отметить, что у детей младшего школьного возраста физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты.

Чтобы, несмотря на всегда благоприятные социальные условия, физическое развитие детей проходило без сбоев, необходимо правильно организовать их день, включив в него уроки физического воспитания. В младшем школьном возрасте дети намного лучше справляются с теми видами физических упражнений, которые наиболее просты и не требуют серьезных усилий.

Спорту в жизни младшего школьника должна отводиться особая роль. Он положительным образом влияет на развитие мышечной системы малыша, способствует укреплению его дыхательной мускулатуры, улучшению координации движений

**Средний школьный возраст (от 11 до 14 лет)** период бурного роста и развития организма. Происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мышечный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Подросток выглядит нескладным, угловатым. Это объясняется неравномерным физическим развитием: в то время как кости позвоночника и

конечностей интенсивно растут в длину, грудная клетка в развитии отстает. Вместе с тем в этот период происходит интенсивный процесс полового созревания, увеличивается мышечная сила, которая еще не означает роста выносливости. Но ребята, испытывая прилив сил и энергии, берутся за тяжелую, часто непосильную физическую работу, в результате которой может нарушаться структура костей позвоночника, таза и конечностей. Все это заставляет относиться к физическому воспитанию подростков очень внимательно, подбирать и дозировать упражнения в соответствии с указанными особенностями их возраста.

Это требование вытекает из особенностей сердечно-сосудистой системы подростка: сердце в этом возрасте значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Случаются некоторые временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление. У некоторых подростков появляется головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т. д.

В это время нервная система подростка еще не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители (например, звуки) и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Одни подростки под влиянием этого быстро устают, становятся вялыми, рассеянными; другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки.

Подросткам противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Для данного возраста наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

При правильно организованной учебно-тренировочной работе и врачебном контроле подростки могут показывать даже выдающиеся результаты.

Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое у девочек начинается в младшем школьном возрасте, а у мальчиков несколько позже. В подростковом возрасте ребята зачастую не умеют оценивать, сдерживать и правильно направлять новые для них инстинкты и стремления, нередко они не умеют контролировать свои чувства и поведение, правильно строить свои взаимоотношения с людьми противоположного пола. Чтобы на этой почве не возникли нежелательные черты в развитии личности подростка, воспитатели должны умно, тактично помочь ему разобраться во всех вопросах, которые его волнуют. Поможет правильный распорядок жизни подростка, строгий режим труда, сна, отдыха и питания, регулярные занятия физкультурой и спортом.

**Объем и сроки программы:** программа рассчитана на 144 учебных часа, из них теории –26, практики –118, что составляет 1 учебный год.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** два раза в неделю по 2 учебных часа по 45 минут – 4 часа в неделю; после 45 минут занятий перерыв не менее 10 минут.

**Форма обучения:** очная, с возможным применением дистанционных технологий.

**Форма занятий:** групповая, численностью до 14 человек обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

**Индивидуальный образовательный маршрут:** нет.

**Структура занятий:**

Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут;

- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут;

- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

**Формы работы:**

- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;

- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривание иллюстраций.

### **Структура занятий:**

#### Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

#### Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера .
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств.
- подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей .

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

## 2. Учебный план

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	4 ч.	2 ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение, опрос, мониторинг
2	Координация и реакция	16 ч.	2 ч.	14 ч.	Педагогическое наблюдение ,мониторинг
3	Лого-аэробика	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Педагогическое наблюдение ,мониторинг
4	Коррекция осанки	18 ч.	4 ч.	14 ч.	Педагогическое наблюдение ,мониторинг
5	Профилактика плоскостопия	16 ч.	2 ч.	14 ч.	Педагогическое наблюдение ,мониторинг
6	Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций	16	2 ч.	14 ч.	Педагогическое наблюдение ,мониторинг
7	Классическая аэробика	10	2 ч.	8 ч.	педагогическое наблюдение ,мониторинг, показательное выступление
8	Танцевальная аэробика	10	2 ч.	8 ч.	мониторинг ,педагогическое наблюдение, отчетное выступление
9	Дыхательная Гимнастика	10 ч	2 ч.	8 ч.	Педагогическое наблюдение
10	Игровой стретчинг	18 ч.	2 ч.	16 ч.	педагогическое наблюдение, мониторинг
11	Элементы самомассажа	8 ч.	2 ч.	6 ч.	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	144 ч.	26 ч.	118ч.	

### **3. Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводные занятия (4 часа)**

*Теория:* Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде. Знакомство с понятиями «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, лого-ритмика.

*Практика:* Выявление уровня физической подготовленности на начало учебного года).

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, опрос, мониторинг.

*Результат темы:* Освоение правил поведения, техники безопасности на занятиях, гигиенических требований к одежде. Ознакомление и закрепление понятий «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, лого-ритмика. Ознакомиться с уровнем физической подготовки детей.

*Оборудование:* методические материалы, иллюстрации.

#### **Тема 2. Координация и реакция (16 часов)**

*Теория:* Ознакомление с понятиями «Реакция», «координация»

*Практика:* Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, мониторинг

Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции.

*Результат темы:* Освоение упражнений по теме, развитие координации и реакции

*Оборудование:* гимнастические коврики, мячи, кольцоброс, гимнастические палки

#### **Тема 3. Лого-аэробика(18 часов)**

*Теория:* Ознакомление с направлением лого-аэробика

*Практика:* Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами

*Форма контроля:* педагогическое наблюдения, мониторинг

*Результат темы:* Освоение упражнений направленных на умение сочетать движение со словами

*Оборудование:* гимнастические коврики, фитбол

#### **Тема 4. Коррекция Осанки (18 часов)**

*Теория:* Ознакомление с общими понятиями «осанка»

*Практика:* Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела

*Форма контроля:* Мониторинг, Педагогическое наблюдение

*Результат темы:* Освоение понятия «осанка», коррекция осанки с помощью упражнений.

*Оборудование:* гимнастические коврики, гимнастические палки

### **Тема 5. Профилактика плоскостопия (16 часов)**

*Теория:* Ознакомление по теме

*Практика:* Упражнения на профилактику плоскостопия

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, мониторинг

*Результат темы:* Освоение упражнений направленных на профилактику плоскостопия

*Оборудование:* гимнастические коврики, гимнастические палки, модульный массажный коврик

### **Тема 6. Усвоение техники базовых шагов, изучение комбинаций. (18 часов)**

*Теория:* Ознакомление по теме

*Практика:* Изучение базовых шагов степ-аэробики , изучение комбинаций

*Форма контроля:* мониторинг ,педагогическое наблюдение

*Результат темы:* Освоение техники базовых шагов степ-аэробики

*Оборудование:* гимнастические коврики

### **Тема 7.Классическая Аэробика(18 часов)**

*Теория :*ознакомление по теме

*Практика :* Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций

*Форма контроля :* педагогическое наблюдение ,мониторинг, показательное выступление

### **Тема 8. Танцевальная аэробика (18 часов)**

*Теория:* ознакомление по теме

*Практика:* Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле

*Форма контроля:* мониторинг, педагогическое наблюдение, отчетное выступление

*Результат темы:* Освоение связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле

*Оборудование:* гимнастические коврики, мячи, гири

### **Тема 9. Дыхательная Гимнастика(10 часов)**

*Теория:* ознакомление по теме

*Практика:* упражнения дыхательной гимнастики

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

*Результат темы:* освоение упражнений дыхательной гимнастики, умение правильно дышать во время упражнений

*Оборудование:* методические материалы, гимнастические коврики

## **Тема 10. Игровой стретчинг (18 часов)**

*Теория:* ознакомление по теме

*Практика:* освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, мониторинг

*Результат темы:* освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений

*Оборудование:* гимнастические коврики, гимнастические палки

## **Тема 11. Самомассаж (6 часов)**

*Теория:* ознакомление по теме

*Практика:* элементы самомассажа

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

*Результат темы:* освоение элементов самомассажа.

*Оборудование:* гимнастические коврики

### **Основные направления оздоровительной аэробики:**

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых



танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

### **Лого-аэробика**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

### **Дыхательная гимнастика**

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

#### **4. Условия реализации программы**

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

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия: зал для занятий, соответствующий требованиям СанПин («Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
4. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
5. Картотека комплексов специального воздействия;
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Картотека лого-аэробики;
8. Спортивная форма;

##### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н).

## 5. Формы аттестации и контроля

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы».

При поступлении в объединение в течение года новых обучающихся с ними проводится начальная диагностика в форме беседы, в индивидуальном порядке.

Аттестация обучающихся детских объединений строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, специфики деятельности детского объединения и конкретного периода обучения;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с их закрытостью для детей.

**Диагностика образовательного уровня обучающихся по программе проводится три раза в год (сентябрь – начальная диагностика, декабрь – промежуточная диагностика, май – итоговая диагностика).**

Начальный контроль: проводится в течение двух недель с начала изучения образовательной программы. Цель – определение уровня развития детей, их способностей.

Формы контроля:

наблюдение;

опрос.

Текущий контроль: проводится в течение всего учебного года.

Цель – определение степени усвоения учащимися учебного материала; определение готовности детей к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Формы контроля:

Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, танцевальных комбинаций, координацией, темпом и ритмом.

Промежуточный контроль: проводится по окончании изучения темы или раздела образовательной программы, в конце полугодия.

Цель – определение степени усвоения учащимися учебного материала; определение результатов обучения.

Формы контроля:

Выполнение упражнений, танцевальных комбинаций по команде педагога;

Самостоятельное выполнение танцевальных комбинаций и связок;

Тесты на определение гибкости, координации (см. Приложения 2,3);

Открытые уроки;

Выступления.

Итоговый контроль: проводится в конце учебного года или курса обучения.

Цель: определение изменения уровня развития детей, их способностей; определение результатов обучения; ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Формы контроля:

Открытый урок;

Выступления на мероприятиях Центра и города;

Участие в конкурсах различных уровней.

### **Оценочные материалы**

Критерии показателей уровня дополнительного образования обучающихся см. Приложение 7.

Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся см. Приложение 8.

Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняющих друг друга. Проводя практические занятия, педагог тактично контролирует, советует, направляет учащихся. Учащиеся учатся анализировать свои работы. Большая часть занятий отводится практической работе, по окончании которой проходит обсуждение и анализ качества исполнения.

Реализация оценки сформированности двигательных навыков осуществляется при помощи применения контрольных упражнений (тестов), которые представляют собой стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. Наиболее часто используется комплекс контрольных упражнений: тесты на определение гибкости (см. Приложение 3), координационная проба Ромберга (см. Приложение 2), поднимание туловища за 30 секунд, тест с падающей линейкой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### **Показателями результативности освоения программы являются:**

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

### Список использованной литературы:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степаэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
5. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П.. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г. 7. Бегун.

Календарно – тематический график  
на 2023-2024 учебный год  
Порсева Кристина Алексеевна  
ДООП художественной направленности  
«Детский фитнес»  
1 год обучение, группа № \_\_\_\_\_

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
1.		<b>Вводные занятия.</b> Знакомство с детьми. Ознакомительная беседа. Общая характеристика учебного процесса. Правила техники безопасности на занятиях. Ознакомление понятий «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, лого-ритмика.	беседа	Педагогическое наблюдение, опрос, мониторинг	2
2.		<b>Вводное занятие.</b> Закрепление понятий «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, лого-ритмика. Организовать места для занятий физическими упражнениями. Объяснять порядок выполнения общей разминки. Выполнять упражнения общей разминки индивидуально и в парах. Выявление уровня подготовки на начало учебного года. Заминка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
3.		<b>Координация и реакция.</b> Беседа «Подвижные игры для развития основных физических качеств». Разминка Учимся ориентироваться в понятии «основные физические качества человека». Описывать способы организации подвижных игр для развития основных физических качеств. Организовывать места проведения подвижных игр. Объяснять правила подвижных для развития скоростно-силовых качеств. Организовывать подвижные игры для	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2

		развития скоростно-силовых качеств. Проводить для развития скоростно-силовых качеств. Играть в подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Растяжка			
4.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Организовывать места проведения подвижных игр. Объяснять правила подвижных игр для совершенствования быстроты. Организовывать подвижные игры для совершенствования быстроты. Проводить подвижные игры для совершенствования быстроты. Играть в подвижные игры для совершенствования быстроты. Растяжка	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
5.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Разучивание простых базовых шагов на 4, 8 счетов. Упражнения на координацию движений. Растяжка Подвижные игры.	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
6.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Организовывать места проведения подвижных игр. Объяснять правила подвижных для развития силы. Организовывать подвижные игры для развития силы. Проводить подвижные игры для развития силы. Играть в подвижные игры для развития силы. Растяжка	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
7.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Организовывать места проведения подвижных игр. Объяснять правила подвижных игр для развития выносливости. Организовывать подвижные игры для развития выносливости. Проводить подвижные игры для развития выносливости . Играть в подвижные игры для развития выносливости.	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2



		Растяжка			
8.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Совершенствование техники выполнения базовых шагов. Силовые упражнения для мышц ног. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
9.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Комплекс упражнений со скакалкой Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
10.		<b>Координация и реакция.</b> Разминка Упражнения с гимнастическими палками Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
11.		<b>Лого-аэробика</b> Знакомство с Лого аэробикой. Демонстрация иллюстраций. Разминка Знакомство с базовыми элементами лого аэробики. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
12.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения по перешагиванию через предметы: палки, канат или кубики. На следующем этапе подключается ходьба под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2
13.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения для развития дыхания. Выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силу и постепенности. Сочетать с движениями рук (вверх - вниз, вверх - в стороны, вверх - на пояс, вверх - на голову), корпуса (вправо - влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты). Все звуки произносятся на выдохе. Растяжка	Комбинированная	Педагогическое наблюдение, мониторинг	2

		Подвижные игры			
14.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения для укрепления мышечного тонуса Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
15.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения позволяющие ребенку научиться управлять своими движениями, различать понятия «сильно» и «слабо», «тихо» и «громко». Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
16.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения для укрепления мышечного тонуса Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
17.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Речевые упражнения без музыки Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
18.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Счетные упражнения Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
19.		<b>Лого-аэробика</b> Разминка Упражнения для развития дыхания. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
20.		<b>Коррекция Осанки</b> Освоить технику выполнения упражнений для спины Разминка Силовые упражнения для спины Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
21.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Силовые упражнения для мышц пресса. Сохранить и укрепить физическое	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2

		здоровье детей; развивать физические качества; укрепить мышцы пресса и живота. Растяжка Подвижные игры		нг	
22.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Упражнения с гантелями Развивать силовые качества, координацию, выносливость Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
23.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Упражнения для укрепления осанки Укрепить мышцы спины; сформировать навык и умение правильного выполнения упражнений Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
24.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Упражнения с гимнастическими палками Развивать физические качества у детей (выносливость, ловкость, гибкость, силу); воспитать чувства уверенности в себе, инициативности и самостоятельности Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
25.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Силовые упражнения для мышц пресса и спины в парах Развивать физические качества у детей (выносливость, ловкость, гибкость, силу); умение работать в паре Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
26.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Упражнения на формирование правильной осанки Уметь правильно и точно выполнять упражнения; укреплять осанку и мышцы спины Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
27.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Комплекс упражнений на укрепление	Комбинированная	Педагогическое наблюдение	2

		мышечного корсета в парах Растяжка Подвижные игры		ие ,монитори нг	
28.		<b>Коррекция Осанки</b> Разминка Комплекс упражнений на осанку в парах. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
29.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
30.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени парах. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
31.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Упражнения на укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
32.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
33.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Упражнения на развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
34.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Упражнения на укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
35.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка	Комбинированная	Педагогическое	2

		Упражнения на укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног Растяжка Подвижные игры		наблюдение ,мониторинг	
36.		<b>Профилактика плоскостопия</b> Разминка Упражнения на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
37.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  Развивать равновесие, выносливость с помощью упражнений.  Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
38.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Разучить комплекс №1 Разучивание связок из нескольких шагов. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
39.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Разучить комплекс №2,3  Закреплять ранее изученные шаги.  Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
40.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Совершенствовать точность движений. Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки Растяжка	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2

		Подвижные игры			
41.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
42.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; умение сочетать движения с музыкой и словом; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
43.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Составление комбинаций Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
44.		<b>Освоение техники базовых шагов ,изучение комбинаций.</b> Разминка Составление комбинаций самостоятельно Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
45.		<b>Классическая Аэробика</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробикой Разминка Освоение шагов базовой аэробики. Выполнять ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
46.		<b>Классическая Аэробика</b> Разминка Типовые базовые связки. Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
47.		<b>Классическая Аэробика</b> Разминка	Комбинированная	Педагогическое	2

		Групповые композиции. Самостоятельное составление связок. Растяжка Подвижные игры		наблюдение ,мониторинг	
48.		<b>Классическая Аэробика</b> Разминка Совершенствование выполнение базовых шагов со сменой направления Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
49.		<b>Классическая Аэробика</b> Разминка Составление простых связок в аэробике Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
50.		<b>Танцевальная аэробика</b> Разминка Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
51.		<b>Танцевальная аэробика</b> Разминка Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
52.		<b>Танцевальная аэробика</b> Разминка Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
53.		<b>Танцевальная аэробика</b> Разминка Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
54.		<b>Танцевальная аэробика</b> Разминка Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2
55.		<b>Дыхательная Гимнастика</b> Разминка Организовывать места для занятий дыхательными упражнениями. Демонстрировать технику выполнения дыхательных	Комбинированная	Педагогическое наблюдение ,мониторинг	2

		упражнений. Растяжка Подвижные игры			
56.		<b>Дыхательная Гимнастика</b> Разминка Организовывать места для занятий дыхательными упражнениями. Составлять комплекс индивидуальных дыхательных упражнений. Выполнять комплекс индивидуальных дыхательных упражнений Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
57.		<b>Дыхательная Гимнастика</b> Разминка Комплекс дыхательной гимнастики 1 Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
58.		<b>Дыхательная Гимнастика</b> Разминка Комплекс дыхательной гимнастики 2 Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
59.		<b>Дыхательная Гимнастика</b> Разминка Комплекс дыхательной гимнастики 3 Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
60.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Силовые упражнения на все группы мышц. Стретчинг Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
61.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Упражнения на координацию и растяжку Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
62.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Упражнения на осанку. Стретчинг Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
63.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Партерная гимнастика	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден	2

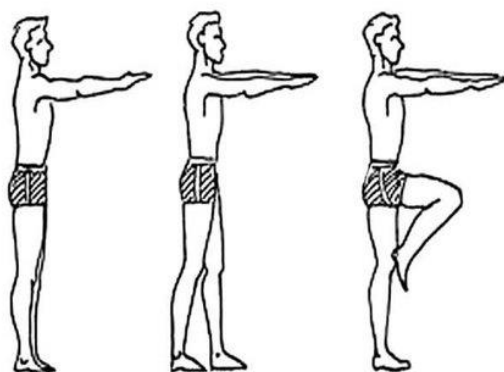


		Растяжка Подвижные игры		ие ,монитори нг	
64.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Упражнения стретчинга на все мышечные группы Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
65.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Элементы йоги. Дыхательная гимнастика Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
66.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Элементы йоги. Дыхательная гимнастика Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
67.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Стретчинг Элементы строевой подготовки Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
68.		<b>Игровой стретчинг</b> Разминка Комплекс упражнений со скакалкой Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Педагогич еское наблюден ие ,монитори нг	2
69.		<b>Самомассаж</b> Воспитывать интерес к оздоровительному массажу. Обучать элементам массажа. Разминка Тема «Домашние животные» Комплекс самомассажа 1 Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Самоконт роль, педагогич еское наблюден ие	2
70.		<b>Самомассаж</b> Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей Разминка Тема «Части тела» Комплекс самомассажа 2 Растяжка Подвижные игры	Комбиниро ванная	Самоконт роль, педагогич ес Комбинир ованная кое наблюден ие	2
71.		<b>Самомассаж</b>	Комбиниро	Самоконт	2

		имитационные упражнения; мимические упражнения; упражнения для стоп, рук, спины; Разминка Тема «Если хочешь быть здоров» Комплекс самомассажа 3 Растяжка Подвижные игры	ванная	роль, педагогическое наблюдение	
72.		<b>Самомассаж</b> сформировать у детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья, научить бережно относиться к себе и своему здоровью. Разминка Тема «Уголок природы» Комплекс самомассажа 4 Растяжка Подвижные игры	Комбинированная	Самоконтроль, педагогическое наблюдение	2

### 3.Проба Ромберга

Эта проба проводится в паре со страховкой, позволяет судить о статической координации и состоянии вестибулярного аппарата. Различают простую, усложнённую и сложную пробу



**Простая проба Ромберга:** испытуемый стоит сомкнув ступни ног (пятки, носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяется время с момента закрытия глаз до потери равновесия. Эту пробу применяют обычно в клинике при обследовании больных людей.

**Усложненная проба Ромберга:**

Применяется для обследования здоровых людей; испытуемый должен стоять так, что бы его ноги были на одной линии, при этом носок сзади стоящей ноги касался пяткой впереди стоящей; руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты; Определяется время с момента закрытия глаз до потери равновесия.

- Среднее время устойчивости у здоровых людей нетренированных людей 30-50 сек.
- **Сложная проба Ромберга:**
- Испытуемый стоит на одной ноге, пятка другой ноги опирается на колено опорной ноги, ступня в горизонтальном положении; руки вперед, пальцы разведены, глаза закрыты; применяется это проба для обследования спортсменов; удовлетворительная оценка – 15 и более сек.

### Тест на определение гибкости

1. Наклон туловища вперед из положения сидя, ноги вместе.
2. Из и.п. стоя ноги вместе наклон туловища вперед.
3. Мостик. При выполнении мостика измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев испытуемого.
4. Разведение ног в стороны (продольный, поперечный шпагат). Измеряется расстояние от вершины угла до пола.

### Тест на определение координации

Инструктор показывает упражнение всем детям в обычном темпе, затем дает словесное объяснение и замедленно демонстрирует образец, обращая внимание на цели действия (координации). После этого инструктор вместе с детьми проговаривает программу двигательных действий, не делая акцент на технике выполнения упражнения.

Оценка координации движений:

одновременное правильное выполнение — 3 балла

не одновременное, но правильное выполнение движений — 2 балла

нарушение координации, но после повторного показа правильное выполнение отдельных элементов — 1 балл

#### Тест 1

Цель: оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает противоположном направлении движения левой рукой (как при ходьбе)

#### Тест 2

Цель: оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

#### Тест 3

Цель: оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой — вперед-назад. Направления движения противоположные.

#### Тест 4

Цель: оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот

#### Тест 5

Цель: оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу и наоборот.

#### **Тест 6**

Цель: оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости

Ребенок отводит перед правую руку и назад левую ногу и наоборот

#### **Тест 7**

Цель: выявить и тренировать координационные возможности детей при упражнении равновесия

Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди — и пытается при том сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

## Календарный учебный график

Начало учебного года по программе	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года:	36 недель
I полугодие	16 недель
II полугодие	20 недель
Сроки проведения мониторинга	2 раза в год (февраль, май)
Выходные и праздничные дни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суббота, воскресенье.</li> <li>2. 4 ноября – День народного единства.</li> <li>3. 31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января – новогодние каникулы.</li> <li>4. 7 января – Рождество Христово.</li> <li>5. 23 февраля – День защитника Отечества.</li> <li>6. 8 марта – Международный женский день.</li> <li>7. 1 мая – Праздник Весны и Труда.</li> <li>8. 9 мая – День Победы.</li> <li>9. 12 июня – День России.</li> </ol>

## Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, событие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Посвящение в кружковцы	концерт	сентябрь	Пчелова В.Н.
2	Осенний лагерь «Экологический»	Лагерь/площадка	Октябрь-ноябрь	Масанин А.М.
3	День народного единства	Мастер-класс, беседа	Ноябрь	Волкова Н.С.
4	Новогодние утренники	Праздничная программа	Декабрь	Пчелова В.Н.
5	Посещение комнаты боевой славы (в рамках Дня памяти воинов- интернационалистов)	беседа	январь	Масанин А.М.
6	День защитника Отечества	Концерт	Февраль	Пчелова В.Н.
7	Международный женский день	Праздничная программа	Март	Пчелова В.Н.
8	Всероссийская акция «Рисуем Победу»	Акция (онлайн)	Май	Волкова Н.С.

## Критерии показателей уровневого дополнительного образования обучающихся

Подготовительный уровень 1	Начальный уровень 2	Уровень освоения 3	Уровень совершенствования 4
1. Показатель «Знания, умения, навыки (ЗУН)»			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными знаниями, умениями, навыками	Допрофессиональная подготовка
2. Показатель «Мотивация к знаниям»			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Четкое выражение потребности. Стремление изучить глубоко предмет как будущую профессию.
3. Показатель «Творческая активность»			
Интерес к творчеству не проявляет. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Проводит операции по заранее данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблемы.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
4. Показатель «Достижения»			
Пассивное участие в делах объединения	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне Центра, города.	Значительные результаты на уровне города, Республики, России.



**Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся  
МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы» за \_\_\_\_\_ уч.год.**

ФИО педагога:

Наименование творческого объединения:

Кол-во групп всего:

Кол-во детей всего:

п/п №	№ группы (кол-во детей в каждой группе)	ЗУН № уровня				Мотивация к знаниям № уровня				Творческая активность № уровня				Достижения № уровня			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	№1 (14 чел)																
2																	