

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«Ораниенбаум»**

Санкт-Петербург, г. Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412, тел/факс (812) 422-50-88

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол № 2 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 143 от 31.08 2023 г.
Директор ГБУДО ДДТ «Ораниенбаум»
_____ Е.М. Лукашина

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес - Данс»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок освоения: 2 года

Разработчики:

Левченко Елена Владимировна
педагог дополнительного образования
Крашеницина Ирина Евгеньевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития детей, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию внутренней культуры и развитию художественно-творческих способностей в процессе творческой деятельности.

Дополнительное образование - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и его самореализации.

Основная цель образования - формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Фитнес ([англ. fitness](#), от глагола «*to fit*» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Адресат программы.

Данная образовательная программа предназначена для девочек и мальчиков 5-7 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Учащиеся 1 года обучения: возраст 5-6 лет, наличие базовых знаний и умений по программе не требуется.

Учащиеся 2 года обучения: возраст 6-7 лет, базовые знания и умения определяются уровнем физической и практической подготовки по программе при проведении промежуточной аттестации 1 года обучения не ниже среднего показателя. С 1-го года обучения переводятся на 2 год обучения учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию не ниже среднего уровня освоения.

Актуальность. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Таким образом, **педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, что соответствует требованиям государственной политики в области дополнительного образования детей. Программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, нацелена на выполнение социального заказа общества.

Отличительные особенности. Детский фитнес следует рассматривать как инновацию в области оздоровительной физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической

подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ - как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей в условиях модернизации.

Практическая новизна данной программы заключается в интеграции элементов современных видов фитнес технологий, таких как: степ-аэробика, стретчинг, фитбол-гимнастика, черлидинг. Черлидинг соединяет в себе спорт и хореографию и через данный синтез направлений предоставляет огромную возможность для самовыражения и самореализации старших дошкольников. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия направлений, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного возраста.

Уровень освоения программы - общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года.

Объём программы – 360 часов.

1 год обучения - 144 часов;

2 год обучения - 216 часов;

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- 1.1. Познакомить детей с разными видами и направлениями фитнеса и чирлидинга.
- 1.2. Научить правильно выполнять упражнения на фитболмячах.
- 1.3. Изучить базовые движения чирлидинга и степ-аэробики.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- 2.2. Формировать навыки правильной осанки, развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы организма.
- 2.3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, синхронность.
- 2.4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- 2.5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- 3.2. Развить у детей сплоченность, чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
- 3.3. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
- 3.5. Формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, упорство в достижении цели.
- 3.6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты.

Итогами реализации данной программы являются: снижение заболеваемости; интерес к физической культуре и спорту; потребность к занятиям фитнесом; стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровня выполнения программных требований и личностных характеристик; результаты участия в фестивалях.

Результаты	Знания	Умения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представления о значении здорового образа жизни для человека. ➤ Сформирован интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сформированы волевые и коммуникативные качества. ➤ Сформированы навыки простейшего самоконтроля на занятиях и в быту.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знают правила растяжки. ➤ Владеют чувством ритма и умеют согласовывать движения с музыкой. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия. ➤ Умеют выполнять шпагат. ➤ Сформирован навык правильной осанки. ➤ Сформировано умение выразительности и пластичности движений, синхронности.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представление о видах и направлениях современного фитнеса. ➤ Знают правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях. ➤ Знают правила работы на степ-платформах, названия базовых элементов степ-аэробики. ➤ Имеют представления о свойствах фитболя и правильной посадке на мяче. ➤ Знают названия базовых движений в чирлидинге, технику выполнения прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно и в связке. ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на фитболе. ➤ Умеют правильно выполнять базовые элементы чирлидинга отдельно и в комплексе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

Форма обучения – очная (с возможностью применения дистанционных образовательных технологий)

Условия набора и формирования групп

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих, за исключением лиц, которым представлены особые права при приеме согласно действующему законодательству.

Группы формируются одновозрастные в пределах возрастного диапазона, учащиеся, успешно усвоившие теоретический и практический материал первого года обучения, переводятся на второй год обучения, на основе промежуточной аттестации. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости:

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек.

Особенности реализации программы.

По структуре данная программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- игры-сказки;
- игры-путешествия;
- импровизация;
- игры-тренинги;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

- показательные выступления;
- фестивали детского творчества.

Материально – техническое обеспечение:

- Музыкально-спортивный зал;
- Ковровое покрытие;
- Зеркала

- Мягкие маты
- Обручи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Раздаточный материал: степы, фитболмячи, скакалки, помпоны, флажки.
- Наглядные пособия: схемы движений, картинки, видеоролики.

ТСО

- CD-проигрыватель;
- Мультимедийная установка;
- Ноутбук.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы, кроме педагога дополнительного образования, другие специалисты не требуются.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие.</i>	2	2	-	Опрос
	<i>Азбука музыкального движения</i>	16	4	12	Наблюдение
	Аэробика	24	4	20	Наблюдение
	Игровой стретчинг	24	8	16	Наблюдение
	Степ-Данс	16	4	12	Наблюдение
	Фитбол-гимнастика	16	4	12	Наблюдение
	Элементы черлидинга	16	4	12	Наблюдение
	<i>Постановочная работа</i>	16	2	14	Показательное выступление
	Игровое тестирование	12	3	9	Наблюдение
	<i>Итоговое занятие</i>	2	2	-	Опрос
	<i>Итого</i>	<i>144</i>	<i>37</i>	<i>107</i>	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>Вводное занятие.</i>	2	2	-	Опрос
	<i>Азбука музыкального движения</i>	16	2	14	Наблюдение
	Аэробика	16	2	14	Наблюдение
	Игровой стретчинг	16	2	14	Наблюдение
	Степ-Данс	48	8	40	Наблюдение

	Фитбол-гимнастика	30	6	24	Наблюдение
	Элементы черлидинга	42	6	36	Наблюдение
	<i>Постановочная работа</i>	32	6	26	Показательное выступление
	Игровое тестирование	12	3	9	Наблюдение
	<i>Итоговое занятие</i>	2	2	-	Опрос
	<i>Итого</i>	216	39	177	

Рабочая программа

1 года обучения

Программа «Фитнес-Данс» - это система современных направлений детского фитнеса, а именно: аэробики, стретчинг, степ-данс, фитбол-гимнастики, черлидинга, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Аэробика – это комплекс гимнастических упражнений, который состоит из аэробных движений под ритмичную музыку, помогающую задать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляются сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, которые уменьшает мышечное напряжение, улучшает эластичность мышц.

Степ-данс – это направление фитнеса с элементами танцев и использованием степ-платформы.

Фитбол-гимнастика – это направление фитнеса, где упражнения выполняются на мяче («fit» – оздоровление, «ball» – мяч), что повышает тонус мышц, улучшает их взаимную координацию, развивает равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата. Поскольку все получаемые импульсы обрабатываются и контролируются головным мозгом, упражнения на фитболе улучшают способность к самоконтролю и самоанализу.

Черлидинг (англ. *cheerleading*, от *cheer* — одобрительное, призывное восклицание и *lead* — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает все элементы шоу из различных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика). В программе базовые элементы черлидинга выполняются под музыкальное сопровождение с использованием помпонов.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Задачи 1 года обучения:

1. Обучающие:

- 1.1. Познакомить детей с разными видами и направлениями фитнеса и черлидинга.
- 1.2. Научить правильно выполнять различные упражнения.
- 1.3. Познакомить с фитболами и правилами обращения с ним.
- 1.4. Познакомить воспитанников со степ платформой и общими правилами работы на ней.
- 1.5. Познакомить детей с простейшими базовыми элементами черлидинга.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- 2.2. Формировать навыки правильной осанки, развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы организма.
- 2.3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 3.2. Развить у детей сплоченность, чувство команды.
- 3.3. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
- 3.4. Формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, упорство в достижении цели.

3.6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты 1 года обучения.

Результаты	Знания	Умения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представления о значении здорового образа жизни для человека. ➤ Сформирован интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сформированы волевые и коммуникативные качества. ➤ Сформированы навыки простейшего самоконтроля на занятиях и в быту.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Знают правила растяжки. ➤ Владеют чувством ритма и умеют согласовывать движения с музыкой. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия. ➤ Сформирован навык правильной осанки. ➤ Сформировано умение выразительности и пластичности движений.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представление о видах и направлениях современного фитнеса. ➤ Знают правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях. ➤ Знают правила работы на степ-платформах. ➤ Имеют представления о свойствах фитболя и правильной посадке на мяче. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно. ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на фитболе сидя. ➤ Умеют правильно выполнять базовые простейшие элементы черлидинга отдельно.

Содержание программы 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Значение фитнес-технологий для укрепления здоровья, всестороннего развития детей. Правила безопасного поведения воспитанников на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к одежде занимающихся. Цели и задачи работы на учебный год.

1. Азбука музыкального движения

Теория: Двигательные возможности своего тела. Чувства темпа, ритма. Мелодия и движения. Темпы (быстро, медленно). Музыкальные размеры: 4\4, 2\4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, весёлая, грустная.

Практика: Музыкально – ритмические упражнения: «Знакомство», «Громче – тише», «Быстро-медленно». Музыкально - пространственные упражнения: маршировка, шаги на месте, продвижение по кругу (внутренний, внешний). Танцевальный бег по кругу. Изменение движений в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

2. Аэробика.

Теория: Что такое аэробика, ее воздействие на организм занимающихся (развитие двигательных способностей, формирование правильной осанки и подготовка дошкольников к овладению более сложными двигательными умениями и навыками в спортивной деятельности).

Обучение умению напрягать одни мышечные группы и расслаблять другие. Классификация упражнений на расслабление: пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп; пассивное раскачивание какой-либо части тела за счет активного перемещения другой части тела, главным образом туловища; потряхивание различными частями тела; поsegmentное расслабление различных частей тела;

Практика: Выполнять упражнения в умеренном темпе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание, разгибание и круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; поднимание и опускание плеч, выведение их вперед и назад). Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, комбинированные движения головой). Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения). Упражнения для мышц ног (плавные и пружинные подъемы на носки, приседы и полуприседы, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и т.д.). Упражнения для мышц всего тела (комбинированные).

Виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, подскоками, с остановками, с изменением направления с чередованием. Виды прыжков: на одной и двух ногах, перепрыгивание с одной ноги на другую; прыжком ноги врозь-вместе.

Упражнения на расслабление: «Шалтай-болтай», «Таяние», «Отдых», «Деревянные и тряпичные куклы»

3. Игровой стретчинг.

Теория: Понятие «стретчинг». Значение стретчинга для повышения гибкости суставов, улучшения эластичности мышц и связок. Основные правила при растяжке.

- разминка (разогрев мышц);

- осторожность (не прилагать чрезмерных усилий, растягивая мышцу, теория «без боли нет победы» неприменима в растяжке);
- удержание конечного положения в течении 30 секунд;
- дыхание (недопустима задержка дыхания; глубокое, ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях);
- избегать рывков (подобные движения запускают защитный механизм мышцы, и она рефлективно сокращается, что не дает мышцам должного расслабления для растягивания);
- растягивать обе стороны (для поддержания баланса мышц и симметрии – это повысит гибкость и ловкость, уменьшит риск травм).

Практика: «Бабочка», «Рыбка», «Просыпаемся», «Слоненок», «Собачка», «Кошечка», «Колечко», «Птица», «Носорог», «Удав», «Веточка», «Страус», «Шлагбаум», «Морская звезда», «Маятник», «Хлопушка» и т.д.

4. Степ-Данс.

Теория: Понятие «степ-аэробика». Знакомство со степ платформой. Общие правила поведения на степенях. Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Базовые элементы степ-аэробики:

- «Бейсик» - выполняется на 4 счета
- «Степ-тач», выполняется на 4 счета.
- «Дабл-степ», выполняется на 8 счетов.
- «Оупен-степ», выполняется на 4 счета.

Простейшие связки шагов степ-дансе.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике: направления вертикального перемещения (вверх или вниз):шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол.

Подвижные игры и эстафеты со степ-платформами.

5. Фитбол-гимнастика.

Теория: Понятие «фитбол-гимнастика». Представления о форме и физических свойствах фитбола. Правильная посадка на фитболе: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Представления о форме и физических свойствах фитбола:

- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:

- а) повороты головы вправо—влево;
- б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
- « Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;
- Катание мяча друг другу.
- Упражнения, лёжа на мяче, на животе:
- "Качалочка". Стоя на коленях, пережат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

6. Элементы черлидинга

Теория: История возникновения черлидинга. Кодекс «черлидеров». Характеристика средств танцевальной подготовки в черлидинге. Роль занятий черлидингом для укрепления здоровья, физического развития личности. Средства, методы и способы выполнения танцевальных упражнений. Развитие физических качеств средствами танцевальной подготовки. Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Базовые элементы черлидинга:

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- Т;
- ломанное Т;
- тач -даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правоеL;
- левоеL кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);

- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

7. Постановочная работа

Теория: Раскрытие содержания номера посредством пластики, костюмов, музыки, стиля.

Практика: Постановка движений, танцевальных композиций. Постановка номера.

8. Игровое тестирование.

Теория: Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: проведение в игровой форме диагностических методик с целью контроля освоения программы. Входной контроль, Промежуточный контроль, Промежуточная аттестация.

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Рабочая программа 2 года обучения

Особенностью 2 года обучения является работа над качественным выполнением упражнений, ускорение темпа музыки, что увеличивает физическую нагрузку. Упражнения соединяются в связки, комплексы.

Задачи 2 года обучения:

1. *Обучающие:*

- 1.2. Продолжать учить детей правильно выполнять различные упражнения, совершенствуя технику выполнения.
- 1.3. Учить выполнять упражнения на фитболе с различных положений.
- 1.4. Разучить с детьми комплексы упражнений на степ платформах.
- 1.5. Учить детей точно, четко и синхронно выполнять движения с усложнением в чарлидинге.

2. *Развивающие:*

- 2.1. Продолжать развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- 2.2. Развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы организма.
- 2.3. Развивать чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, синхронности.
- 2.4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- 2.5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

3. *Воспитательные:*

- 3.1. Продолжать воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 3.2. Развить у детей чувство команды, потребность в поддержке коллектива.
- 3.3. Способствовать эстетическому воспитанию занимающихся.
- 3.5. Формировать целеустремленность, настойчивость, инициативность, упорство в достижении цели.
- 3.6. Продолжать воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты 2 года обучения

Результаты	Знания	Умения
Личностные	<ul style="list-style-type: none">➤ Имеют представления о значении здорового образа жизни для человека.➤ Сформирован интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none">➤ Сформированы волевые и коммуникативные качества.➤ Сформированы навыки простейшего самоконтроля на занятиях и в быту.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none">➤ Знают правила растяжки.➤ Владеют чувством ритма и умеют согласовывать движения с музыкой.	<ul style="list-style-type: none">➤ Умеют правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют выполнять шпагат. ➤ Сформирован навык правильной осанки. ➤ Сформировано умение выразительности и пластичности движений, синхронности.
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Имеют представление о видах и направлениях современного фитнеса. ➤ Знают кодекс «Чарлидингов», правила построения станов и пирамид, технику выполнения прыжков. ➤ Знают правила работы на степ-платформах, названия базовых элементов степ-аэробики. ➤ Знают правила безопасного применения фитболляча при различных исходных положениях. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Умеют выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно и в связке. ➤ Умеют правильно выполнять упражнения на фитболляче. ➤ Умеют правильно выполнять базовые элементы черлидинга отдельно и в комплексе.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи работы на учебный год. Санитарно-гигиенические требования к одежде занимающихся. Правила безопасного поведения воспитанников на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю.

2. Азбука музыкального движения

Теория: Чувства темпа, ритма. Мелодия и движения. Темпы (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4\4, 2\4, 3\4. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, повороты вправо, влево. Такт и затакт.

Практика: Музыкально – ритмические упражнения: «Такт - затакт», «Ритмическое лото». Музыкально - пространственные упражнения: шаги вокруг себя, вправо, влево. Поворот на месте. Продвижение по углам. Фигурная маршировка с перестроением: шеренга, шеренга - колонна и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внутренний, внешний). Изменение движений в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения.

3. Аэробика.

Теория: Классификация упражнений на расслабление и напряжение. Посегментное расслабление различных частей тела. Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Выполнять упражнения в ускоренном темпе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, комбинированные

движения головой). Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, их сочетания, круговые, волнообразные и взмаховые движения). Упражнения для мышц ног (плавные и пружинные подъемы на носки, приседы и полуприседы, выпады, поднимание прямых и согнутых ног в различных направлениях, круговые движения в суставах, прыжки и т.д.). Упражнения для мышц всего тела (комбинированные).

Виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, со сменой ног, скрестными шагами, семенящий бег, подскоками, с поворотами, с остановками, с изменением направления с чередованием. Виды прыжков: на одной и двух ногах, сгибая и разгибая поочередно одну ногу вперед, назад, в сторону «кик»; перепрыгивание с одной ноги на другую; прыжком ноги врозь-вместе; с поворотами и передвижением; подскоки; Упражнения на расслабление: «Медузы», «Шалтай-болтай», «Отдых», «Руки вперед, кисти в кулак», «Вот так руки!», «Лучшие качели».

4. Игровой стретчинг.

Теория: Основные правила при растяжке.

- разминка (разогрев мышц);
- осторожность (не прилагать чрезмерных усилий, растягивая мышцу, теория «без боли нет победы» неприменима в растяжке);
- удержание конечного положения в течении 30 секунд;
- дыхание (недопустима задержка дыхания; глубокое, ритмичное дыхание животом поможет усилить кровообращение в мышечных тканях);
- избегать рывков (подобные движения запускают защитный механизм мышцы, и она рефлективно сокращается, что не дает мышцам должного расслабления для растягивания);
- растягивать обе стороны (для поддержания баланса мышц и симметрии – это повысит гибкость и ловкость, уменьшит риск травм).

Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Выполнение упражнений с большей амплитудой движений: «Бабочка», «Рыбка», «Просыпаемся», «Слоненок», «Собачка», «Кошечка», «Колечко», «Птица», «Носорог», «Удав», «Веточка», «Страус», «Шлагбаум», «Морская звезда», «Маятник», «Хлопушка» и т.д.

5. Степ-Данс.

Теория: Воздействие упражнений на степ платформе на функции человеческого организма (улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов).

Общие правила работы на степенях: подъем на степ; высота степеня; осанка; правила подъема и спуска с платформы; ведущая нога; прыжки в степ-тренировке. Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Базовые элементы степ-аэробики:

- «Бейсик» - выполняется на 4 счета
- «Степ-тач», выполняется на 4 счета.
- «Дабл-степ», выполняется на 8 счетов.
- «Оупен-степ», выполняется на 4 счета.
- «Захлест», выполняется на 4 счета.
- «Греп-вайн», выполняется на 8 счетов.
- «V-степ», выполняется на 4 счета.
- «А-степ», выполняется на 4 счета.
- «Ни-ап», выполняется на 8 счетов.

- «Прогулка», выполняется на 8 счетов.
- «Хил-диг», выполняется на 4 счета.
- «Степ-кросс», выполняется на 4 счета.
- «Ланч», выполняется на 4 счета.
- «Джампин-джек», выполняется на 16 счетов.

Простейшие связки шагов степ-дансе.

Основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз): шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу; шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги: с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета; со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

без поворота – переместительные; с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на: шаги; подскоки и скачки.

Построения и перемещения при максимальной степ-активности:

- за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы

- за счет положения занимающихся относительно степ-платформы.

Направление движения (во многом определяется исходным положением.):

- на месте (onplace);
- на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn);
- с продвижением вперед (Walkforward);
- с продвижением назад (Walkback);
- по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonalforward, backturn);
- лицом, спиной к зеркалу (Face to the mirror, Back to the mirror);
- по любой прямой.

Подвижные игры и эстафеты со степ-платформами.

Простейший комплекс *Степ-Данса*.

6. Фитбол-гимнастика.

Теория: Правильная посадка на фитболе. Основные правила при выполнении упражнений с фитболом: сидя, стоя, лежа. Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика:

Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса,
- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;
- «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболом и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;
- «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;
- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;

- «Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;
- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;
- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;
- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;
- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;
- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
- «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Упражнения стоя:

- Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения лежа на животе.

- Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.
- Упражнения, лёжа на мяче, на животе:
- "Качалочка". Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

- Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола .
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче

- "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
 - Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
 - "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.
 - Упражнения лежа на спине:
 - Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
 - Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
 - Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
 - Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.
- Простейший комплекс фитбол-гимнастики.

7. Элементы черлидинга

Теория: Кодекс «черлидеров».

Станты- поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды. В составе программы может использоваться несколько стантов различной конфигурации. При построении стантов действуют правила построения пирамид. Отсутствие страховки при выполнении стантов считается нарушением правил.

Участники станта:

База – нижний (поднимающий) человек, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кэтчер– (задний страхующий) человек, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Флайер – «летающий», самый верхний человек в станте, пирамиде, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Споттер – страхующий, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» флайера, контролирует, но не участвует в построении пирамиды (станта).

Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: Базовые элементы черлидинга:

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач -даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правоеL;
- левоеL кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника выполнения прыжков:

Подготовка (руки в положении хай V, ноги вместе, вес тела перенесен на носки ног, голова поднята, плечи расправлены назад и расслаблены. Перед выполнением один из черлидеров считает «5,6,7,8», для того, чтобы задать темп и обеспечить синхронность выполнения прыжка);

Взмах (сразу после счета сделать круговой взмах руками и вытянуть их перед собой. Колени согнуты, стоять на носках ног. Голова поднята, плечи расправлены и расслаблены);

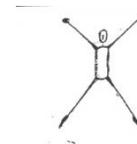
Подъем (сделать круговой взмах руками, сделать прыжок. Прыгая, сначала необходимо достичь самой высокой точки прыжка, а затем перевести ноги в необходимое положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

Приземление (на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении T. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки);

Завершение (выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч, кулаки на бедра).

Виды прыжков:

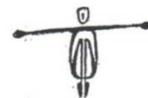
1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).



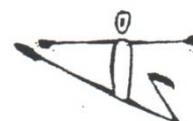
2. Абстракт – Stagelidoublehook– одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.



3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.



4. Стэг сит – Stagsit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тачдаун);



Точность, четкость, синхронность.

Отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;

- тейбл топ;
- хай V;
- левоеL;
- полная левая диагональ;
- тач- даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоуV.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

Отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);

Отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);

Станты: Малый стант – одна нога базы упирается коленом в пол, вторая нога согнута в колене под прямым углом, стопа стоит на полу.

Средний стант – одна нога (база) делает выпад вперед (колено согнута), задняя нога выпрямлена в колене.

Пирамида– группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

8. Постановочная работа

Теория: Раскрытие содержания номера посредством пластики, костюмов, музыки,стиля.

Практика: Постановка движений, танцевальных композиций. Постановка номера.

9. Игровое тестирование.

Теория: Словесное объяснение правильности выполнения и значимости упражнений.

Практика: проведение в игровой форме диагностических методик с целью контроля освоения программы.

Входной контроль, Промежуточный контроль, Итоговый контроль.

10. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за год.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя систему контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Задачи контроля:

1. Определение уровня теоретической подготовки и степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
2. Анализ полноты реализации части или всего курса дополнительной общеразвивающей программы объединения;
3. Соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
4. Выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеразвивающей программы;
5. Внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Виды контроля:

Входной контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь) с целью определения начального (стартового) уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- показ;
- беседа;
- опрос;

Результаты входного контроля фиксируются в диагностической карте.

Текущий контроль - проводится в течение года для отслеживания уровня и качества освоения тем/разделов программы и развития личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме(разделам) каждого предмета программы, возможно проведение на каждом учебном занятии в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Результаты текущего контроля в диагностических картах не фиксируются.

Промежуточная аттестация - проводится диагностика результативности освоения программы в конце определенного периода обучения по диагностическим картам с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Сроки проведения: 1 год обучения – май, 2 год обучения – декабрь.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выполнение практических заданий педагога;

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения

по программе. Проводится в мае. Выявленные результаты указываются в *диагностической карте*.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- показ;
- беседа;
- опрос;

Формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс" 1 год обучения;

- Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс" 2 год обучения;

Индивидуальный уровень освоения программы и личностного развития по критериям обозначается значками В - высокий уровень (3 балла), С - средний уровень (2 балла), Н - начальный уровень (1балл) и выявляется суммированием баллов по критериям.

При заполнении диагностических карт и таблиц по каждому году обучения используется *следующая шкала:*

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс".

Уровень индивидуального показателя освоения программы	I год обучения	II год обучения
Высокий	21-27 баллов	21-27 баллов
Средний	15-20 баллов	15-20 баллов
Начальный	9-14 баллов	9-14 баллов

Результаты личностного развития ребенка в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс".

Уровень индивидуального показателя личностного развития	I год обучения	II год обучения
Высокий	17-21 балл	17-21 балл
Средний	12-16 баллов	12-16 баллов
Начальный	7-11 баллов	7-11 баллов

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-Данс»
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Ф.И.О. педагога: Левченко Е.В.

Год обучения:.

Группа:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Результаты освоения программы						Результаты личностного развития					
		Предметные		Метапредметные			Сумма баллов	Уровень	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Сумма баллов	Уровень
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Учебно-интеллектуальные умения	Учебно-организационные умения	Учебно-коммуникативные умения							
1.	Фамилия, имя учащихся												
2.													
3.													
4.													
5.													

Высокий уровень – 3

Средний уровень – 2

Начальный уровень – 1

**Характеристика уровней результатов освоения программы:
развития:**

21-27 балла - высокий уровень

15-20 балла - средний уровень

09-14 балла - начальный уровень

Характеристика уровней результатов личностного

17-21 балл - высокий уровень

12-16 баллов - средний уровень

7-11 баллов - начальный уровень

Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс" 1 год обучения

Показатели (оцениваемые параметры)		Критерии	Уровни	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка параметр о в	Методы диагностик и	
Предметные	Теоретическая подготовка	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Высокий	Учащийся имеет представление о видах и направлениях современного фитнеса, знает правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях, знает правила работы на степ-платформах. Знает правила растяжки и хорошо владеет чувством ритма. Имеет представления о свойствах фитболмяча и правильной посадке на мяче.	3	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа	
			Средний	Учащийся имеет представление о видах и направлениях современного фитнеса, знает правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях, знает правила работы на степ-платформах. Знает правила растяжки и хорошо владеет чувством ритма. Имеет представления о свойствах фитболмяча и правильной посадке на мяче. Но, при опросе путается, забывает, допускает ошибки.	2		
			Начальный	Учащийся не имеет представление о видах и направлениях современного фитнеса, плохо знает правила безопасного поведения с использованием спортивного оборудования на занятиях, не знает правила работы на степ-платформах. Плохо знает правила растяжки и не владеет чувством ритма. Не имеет представления о свойствах фитболмяча и правильной посадке на мяче.	1		
		Владение специальной терминологией	Высокий	Учащийся знает и применяет основные термины степ-аэробики: «Бейсик», «Степ-тач», «Дабл-степ», шаги вверх (UpStep), шаги вниз (DownStep); элементы чарлидинга: положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).	3		
			Средний	Учащийся знает и применяет основные термины степ-аэробики и элементов чарлидинга, но ошибается, путается, сочетая специальную терминологию с бытовой	2		
			Начальный	Учащийся плохо ориентируется в основных терминах степ-аэробики и элементов чарлидинга. Учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.	1		
		Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Высокий	Учащийся умеет правильно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия, держит правильную осанку. Правильно выполняет базовые элементы степ-аэробики, чарлидинга, и фитболгимнастики (сидя на мяче).	3		Педагогическое наблюдение на занятиях.
			Средний	Учащийся умеет выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия, держит правильную осанку после корректировки педагога. Учащийся может	2		

				выполнить базовые элементы степ-аэробики, чарлидинга, ифитболгимнастики (сидя на мяче), но с многочисленными ошибками.		Выполнение практических заданий педагога	
			Начальный	Учащемуся трудно выполнять упражнения на развитие силы и гибкости, равновесия, держать правильную осанку. Базовые элементы степ-аэробики, чарлидинга, и фитболгимнастики (сидя на мяче) выполняет плохо, с отставанием от музыки, от ритма и счета. Делает грубые многочисленные ошибки.	1		
		Владение специальным оборудованием и оснащением	Высокий	Учащийся работает со специальным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений(Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	3		
			Средний	Учащийся использует специальное оборудование при помощи и страховке педагога(Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	2		
			Начальный	Учащийся испытывает серьезные затруднения при работе со специальным оборудованием (Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	1		
		Творческие навыки	Высокий	Ребенок проявляет активный интерес к упражнениям, развито эмоционально-образное восприятие, при выполнении заданий, присутствует творческое самовыражение	3		Педагогическое наблюдение на занятиях.
			Средний	Ребенок проявляет интерес к упражнениям, но выполняет задания на основе образца	2		
			Начальный	Творческое самовыражение учащегося на низком уровне, он в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога	1		
		Метапредметные	Учебно-интеллектуальные умения	Умение внимательно воспринимать информацию, рационально запоминать, логически осмысливать учебный материал	Высокий		Учащийся любознателен, активен, внимателен, задания выполняет с интересом в логической последовательности, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий
Средний	Учащийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении учебных заданий требуется внешняя стимуляция к выполнению логических действий, к внимательному отношению к заданию, круг интересующих вопросов довольно узок				2		
Начальный	Уровень активности, самостоятельности учащихся низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется				1		
Учебно-организационные умения	Умение организовать рабочий настрой во время занятий		Высокий	Учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, сам преодолевает трудности в работе, вносит коррективы и доводит дело до конца	3		

			Средний	Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке педагога, осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	2		
			Начальный	Деятельность хаотична, не продумана, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1		
	Учебно-коммуникативные умения	Умение слушать и слышать педагога	Высокий	Учащийся без затруднений воспринимает информацию, полученную от педагога, и применяет ее на практике	3	Педагогическое наблюдение	
			Средний	Учащийся без затруднений воспринимает информацию, полученную от педагога, но не всегда применяет ее на практике.	2		
			Начальный	Учащийся с трудом воспринимает информацию, полученную от педагога, постоянно требуется помощь педагога в усвоении информации	1		
		Коммуникативные навыки	Высокий	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3	Педагогическое наблюдение, беседа	
			Средний	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2		
			Начальный	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1		
	Личностные	Организационно-волевые качества	Терпение	Начальный	Учащемуся хватает терпения меньше, чем на половину занятия. Теряет терпение очень быстро, не умеет сосредотачиваться, включается в процесс на короткий период	1	Педагогическое наблюдение
				Средний	Учащийся пытается сосредоточиться, но терпения хватает чуть больше, чем на половину занятия	2	
				Высокий	Учащемуся терпения хватает на все занятие	3	
			Воля	Начальный	Учащийся недостаточно дисциплинирован, проявляет слабое стремление к работе в группе, с трудом осваивает материал	1	
Средний				Учащийся недостаточно дисциплинирован, но проявляет стремление к работе в группе и к освоению материала	2		

		Самоконтроль	Высокий	Учащийся дисциплинирован, проявляет стремление к работе в группе и к освоению материала	3		
			Начальный	Учащийся может работать только под воздействием контроля педагога и родителей	1		
			Средний	Учащийся периодически контролирует свои поступки и действия без помощи педагога и родителей	2		
			Высокий	Учащийся умеет контролировать свои поступки и действия самостоятельно	3		
	Ориентационные качества	Самооценка	Начальный	Учащийся имеет заниженную или завышенную самооценку	1		Педагогическое наблюдение
			Средний	Учащийся стремиться к нормальной самооценке, иногда завышая или занижая ее	2		
			Высокий	Учащийся имеет нормальную самооценку	3		
		Интерес к занятиям в детском объединении	Начальный	Учащийся слабо проявляет интерес к занятиям, посещает студию по желанию родителей	1		
			Средний	Учащийся проявляет интерес к занятиям	2		
			Высокий	Учащийся проявляет высокий интерес к занятиям	3		
	Поведенческие качества	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Начальный	Учащийся периодически провоцирует конфликты	1		Педагогическое наблюдение
			Средний	Учащийся сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	2		
Высокий			Учащийся пытается уладить возникающие конфликты	3			
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)		Начальный	Учащийся избегает участия в общих делах, не проявляет интереса к общим делам объединения	1			
		Средний	Учащийся участвует в общих делах объединения, но для этого нужно побуждение педагога	2			
		Высокий	Учащийся проявляет интерес к жизни объединения, проявляет инициативу в общих делах.	3			

Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы "Фитнес-Данс" 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Ф.И.О. педагога: Левченко Елена Владимировна

Год обучения:

Группа:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Результаты освоения программы						Результаты личностного развития					
		Предметные		Метапредметные			Сумма баллов	Уровень	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Сумма баллов	Уровень
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Учебно-интеллектуальные умения	Учебно-организационные умения	Учебно-коммуникативные умения							
1	Фамилия, имя учащихся												
2													
3													
4													
5													

Высокий уровень – 3

Средний уровень – 2

Начальный уровень – 1

**Характеристика уровней результатов освоения программы:
развития:**

21-27 балла - высокий уровень
15-20 балла - средний уровень
09-14 балла - начальный уровень

Характеристика уровней результатов личностного

17-21 балл - высокий уровень
12-16 баллов - средний уровень
7-11 баллов - начальный уровень

**Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
"Фитнес-Данс"
2 год обучения**

Показатели (оцениваемые параметры)		Критерии	Уровни		Оценка параметров	Методы диагностики
Предметные	Теоретическая подготовка	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Высокий	Учащийся имеет представление о видах и направлениях современного фитнеса, знает кондекс «Чарлидингов», правила построения станов и пирамид, технику выполнения прыжков. Знает правила безопасного применения фитболмяча при различных исходных положениях.	3	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа
			Средний	Учащийся имеет представление о видах и направлениях современного фитнеса, знает кондекс «Чарлидингов», правила построения станов и пирамид, технику выполнения прыжков. Знает правила безопасного применения фитболмяча при различных исходных положениях. Но, при опросе путается, забывает, допускает ошибки.	2	
			Начальный	Учащийся имеет недостаточное представление о видах и направлениях современного фитнеса, не знает кондекс «Чарлидингов», правила построения станов и пирамид, технику выполнения прыжков. Не знает правила безопасного применения фитболмяча при различных исходных положениях.	1	
		Владение специальной терминологией	Высокий	Учащийся знает и применяет основные термины степ-аэробики: «Захлест», «Греп-вайн», «V-степ», «А-степ», «Ни-ап», «Прогулка», «Хил-диг», «Степ-кросс», «Ланч», «Джампин-джек». Знает виды прыжков: Средл (Звёздочка), Абстракт, Группировка, Стэг сит. Знает станты: малый, средний, пирамида.	3	
			Средний	Учащийся знает и применяет основные термины степ-аэробики и элементов чарлидинга, но ошибается, путается, сочетая специальную терминологию с бытовой	2	
			Начальный	Учащийся плохо ориентируется в основных терминах степ-аэробики и элементов чарлидинга. Учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.	1	
	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Высокий	Учащийся умеет правильно выполнять базовые элементы степ-аэробики отдельно и в связке, комплексы упражнений на фитболмяче, элементы черлидинга отдельно и в комплексе.	3	Педагогическое наблюдение на занятиях.	
		Средний	Учащийся выполняет базовые элементы степ-аэробики, упражнения на фитболе и элементы чарлидинга отдельно, но в комплексе возникают значительные трудности и многочисленные ошибки.	2		
		Начальный	Учащемуся допускает многочисленные ошибки при выполнении как отдельных упражнений, так и в комплексе.	1		

		Владение специальным оборудованием и оснащением	Высокий	Учащийся работает со специальным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений(Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	3	Выполнение практических заданий педагога
			Средний	Учащийся использует специальное оборудование при помощи и страховке педагога(Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	2	
			Начальный	Учащийся испытывает серьезные затруднения при работе со специальным оборудованием (Степ-платформа, фитболмяч, помпоны)	1	
		Творческие навыки	Высокий	Ребенок проявляет активный интерес к упражнениям, развито эмоционально-образное восприятие, при выполнении заданий, присутствует творческое самовыражение	3	Педагогическое наблюдение на занятиях.
			Средний	Ребенок проявляет интерес к упражнениям, но выполняет задания на основе образца	2	
			Начальный	Творческое самовыражение учащегося на низком уровне, он в состоянии выполнять простейшие практические задания педагога	1	
Мегапредметные	Учебно-интеллектуальные	Умение внимательно воспринимать информацию, рационально запоминать, логически осмысливать учебный материал	Высокий	Учащийся любознателен, активен, внимателен, задания выполняет с интересом в логической последовательности, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3	Педагогическое наблюдение, беседа
			Средний	Учащийся достаточно активен и самостоятелен, но при выполнении учебных заданий требуется внешняя стимуляция к выполнению логических действий, к внимательному отношению к заданию, круг интересующих вопросов довольно узок	2	
			Начальный	Уровень активности, самостоятельности учащихся низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1	
	Учебно-организационные	Умение организовать рабочий настрой во время занятий	Высокий	Учащийся удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, сам преодолевает трудности в работе, вносит коррективы и доводит дело до конца	3	
			Средний	Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке педагога, осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	2	
			Начальный	Деятельность хаотична, не продумана, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1	
	Учебно-коммуникативные	Умение слушать и слышать педагога	Высокий	Учащийся без затруднений воспринимает информацию, полученную от педагога, и применяет ее на практике	3	Педагогическое наблюдение
			Средний	Учащийся без затруднений воспринимает информацию, полученную от педагога, но	2	

		Коммуникативные навыки		не всегда применяет ее на практике.		Педагогическое наблюдение, беседа
			Начальный	Учащийся с трудом воспринимает информацию, полученную от педагога, постоянно требуется помощь педагога в усвоении информации	1	
			Высокий	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3	
			Средний	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2	
			Начальный	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1	
Личностные	Организационно-волевые качества	Терпение	Начальный	Учащемуся хватает терпения меньше, чем на половину занятия. Теряет терпение очень быстро, не умеет сосредотачиваться, включается в процесс на короткий период	1	Педагогическое наблюдение
			Средний	Учащийся пытается сосредоточиться, но терпения хватает чуть больше, чем на половину занятия	2	
			Высокий	Учащемуся терпения хватает на все занятие	3	
		Воля	Начальный	Учащийся недостаточно дисциплинирован, проявляет слабое стремление к работе в группе, с трудом осваивает материал	1	
			Средний	Учащийся недостаточно дисциплинирован, но проявляет стремление к работе в группе и к освоению материала	2	
			Высокий	Учащийся дисциплинирован, проявляет стремление к работе в группе и к освоению материала	3	
		Самоконтроль	Начальный	Учащийся может работать только под воздействием контроля педагога и родителей	1	
			Средний	Учащийся периодически контролирует свои поступки и действия без помощи педагога и родителей	2	
			Высокий	Учащийся умеет контролировать свои поступки и действия самостоятельно	3	
	Ориентационные качества	Самооценка	Начальный	Учащийся имеет заниженную или завышенную самооценку	1	Педагогическое наблюдение
			Средний	Учащийся стремиться к нормальной самооценке, иногда завышая или занижая ее	2	
			Высокий	Учащийся имеет нормальную самооценку	3	

Поведенческие качества	Интерес к занятиям в детском объединении	Начальный	Учащийся слабо проявляет интерес к занятиям, посещает студию по желанию родителей	1	Педагогическое наблюдение
		Средний	Учащийся проявляет интерес к занятиям	2	
		Высокий	Учащийся проявляет высокий интерес к занятиям	3	
	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Начальный	Учащийся периодически провоцирует конфликты	1	
		Средний	Учащийся сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	2	
		Высокий	Учащийся пытается уладить возникающие конфликты	3	
	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Начальный	Учащийся избегает участия в общих делах, не проявляет интереса к общим делам объединения	1	
		Средний	Учащийся участвует в общих делах объединения, но для этого нужно побуждение педагога	2	
		Высокий	Учащийся проявляет интерес к жизни объединения, проявляет инициативу в общих делах.	3	

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы	Формы и методы	Формы и методы проведения занятий	Дидактические материалы	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1 год обучения						
1.	Вводное занятие (Инструкция по технике безопасности)	Беседа, рассказ, видео	Объяснительно-иллюстративный	Памятка по технике безопасности. Видео выступлений прошлых лет.	Опрос, рефлексия	Компьютер, проектор
2.	Азбука музыкального движения	Словесный, наглядный, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p><u>Печатные наглядные пособия:</u> -Рисунки и схемы хореографических перестроений.</p> <p><u>Интернет-ресурсы:</u> - Сайт преподавателей-хореографов, концертмейстеров по классу хореографии дополнительного образования http://nsportal.ru/</p> <p>Видео-уроки: -Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239640?list=dbe44355db3214db93 -Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239623?list=f2dc47ebe1e002df0c -Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239620?list=01a40e06ecd5a36a36 -Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239480?list=30e786fb0c004da56e</p>	Наблюдение, опрос.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.

3.	Аэробика	Объяснение материала, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p><u>Видео-уроки Ютуб:</u></p> <p>-Аэробика для начинающих. https://youtu.be/piykJhApkuw</p> <p>- Разминка всего тела .https://youtu.be/d5bznQLUUuc</p> <p>-Партер https://youtu.be/_oWIdrTKEDw</p> <p>-Партер https://youtu.be/zOhRcob-HBs</p>	Опрос, самостоятельная работа	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
4.	Игровой стретчинг	Объяснение материала, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p><u>Печатные наглядные пособия:</u></p> <p>-Освальд Кристофер, Баско Стенли «Стретчинг для всех». - М.: Эксмо - Пресс, 2002</p> <p>-Те Роберт «5 минут растяжки». – Минск, 1999.</p> <p><u>Интернет-ресурсы:</u></p> <p>-Стретчинг https://vk.com/video-62027124_456239758?list=4a4801b39b5b4d5840</p> <p>-25 минут растяжки https://vk.com/video-62027124_456239654?list=629ba656bc89071d01</p>	Наблюдение, рефлексия.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
5.	Степ-Данс	Объяснение материала, наглядный, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p><u>Интернет-ресурсы:</u></p> <p>https://www.maam.ru/detskijasad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nfj67XNb6bI</p> <p>https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu</p> <p>https://infourok.ru/programma-step-aerobika-dlya-doshkolyat-rabochaya-programma-kruzhkovoy-deyatelnosti-po-stepaerobike-dlya-detey-let-3625716.html</p> <p>https://www.art-talant.org/publikacii/4152-master--klass-step-aerobika-v-dou</p>	Наблюдение, опрос, диагностическая методика.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.

6.	Фитбол-гимнастика	Объяснение материала, наглядный, практический, игровой.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p align="center"><u>Интернет-ресурсы:</u></p> https://www.maam.ru/detskijsad/fitbol-gimnastika-dlja-detei-doshkolnogo-vozrasta.html https://vk.com/video-62027124_456239579?list=ba3d7f5e0cdaf6123b https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/01/uchebno-metodicheskaya-programma-fitbol-aerobika-v-detskom-sadu https://urok-1sept-ru.turbopages.org/urok.1sept.ru/s/articles/504577	Наблюдение, опрос, диагностическая методика, Самостоятельная работа.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
7.	Элементы чарлидинга	Объяснение материала, наглядный, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p align="center"><u>Интернет-ресурсы:</u></p> https://www.youtube.com/watch?v=NPAqGDxUg5g&feature=youtu.be https://vk.com/im?sel=16210194&z=video2734279_456239140%2F78326261ea9ab891d9 https://infourok.ru/cherliding-v-detskom-sadu-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-3279031.html	Наблюдение, опрос, диагностическая методика.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
8.	Постановочная работа	Беседа, постановка танцевального номера, объяснение, показ.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Видео прошлых номеров, выступлений.	Коллективный анализ, выступление.	Компьютер, музыкальный центр, проектор
9.	Игровое тестирование.	Словесный, практический,	Игровой, объяснительно-иллюстратив	Диагностическая методика в игровой форме.	Анализ и самоанализ.	Музыкальный центр.

		наглядный	ный, репродуктив ный, частично- поисковый.			
10	Контроль ные и итоговые занятия	Беседа.	Словесный, наглядный	Фото и видеоотчет.	Коллективн ый анализ работы	Компьюте р, проектор.
2 год обучения						
№ п/ п	Разделы	Формы и методы	Формы и методы проведения занятий	Дидактические материалы	Формы подведения итогов	Техничес кое оснащени е занятий
1.	Вводное занятие (Инструкц ия по технике безопасност и)	Беседа, рассказ, видео	Объяснитель но- иллюстратив ный	Памятка по технике безопасности. Видео выступлений прошлых лет.	Опрос, рефлексия	Компьюте р, проектор
2.	Азбука музыкальн ого движения	Словесны й, наглядный , практичес кий.	Объяснитель но- иллюстратив ный, репродуктив ный, частично- поисковый.	<p style="text-align: center;"><u>Печатные наглядные пособия:</u> -Рисунки и схемы хореографических перестроений.</p> <p style="text-align: center;"><u>Интернет-ресурсы:</u> - Сайт преподавателей-хореографов, концертмейстеров по классу хореографии дополнительного образования http://nsportal.ru/ Перестроения в хореографии https://vk.com/video-62027124_456239780?list=18cc9a748b2b954740 -Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239640?list=dbe44355db3214db93</p>	Наблюдение, опрос.	Компьюте р, музыкальн ый центр, проектор.

				-Азбука музыкального движения https://vk.com/video-62027124_456239623?list=f2dc47ebe1e002df0c -Музыкальные движения https://vk.com/video-62027124_456239480?list=30e786fb0c004da56e		
3.	Аэробика	Объяснение материала, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Интернет-ресурсы: https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/313 https://urok.1sept.ru/articles/501172 https://xn--134--83dr2c0ay3a.xn----ctbhc1cos.xn--p1ai/news-dsi/item/30613-aero-step-step-aerobika https://away.vk.com/away.php	Опрос, самостоятельная работа	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
4.	Игровой стретчинг	Объяснение материала, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Интернет-ресурсы: https://fizinstruktor.ru https://vk.com/video-62027124_456239758?list=4a4801b39b5b4d5840 https://vk.com/video-62027124_456239654?list=629ba656bc89071d01	Наблюдение, рефлексия.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
5.	Степ-Данс	Объяснение материала, наглядный, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Интернет-ресурсы: http://detsad-detctvo.ru/konkursnyie-materialyi/opyit-pedagogov/tvorcheskaya-masterskaya-pedagogov/papulova-ayu-step-aeierobika-v-detskom-sadu/ https://www.maam.ru/detskijsad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-step-dans.html https://www.maam.ru/detskijsad/step-ayerobika-v-detskom-sadu.html https://www.youtube.com/watch?v=Nfj67XNb6bI	Наблюдение, опрос, диагностическая методика.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.

				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu https://infourok.ru/programma-step-aerobika-dlya-doshkolyat-rabochaya-programma-kruzhkovoy-deyatelnosti-po-stepaerobike-dlya-detey-let-3625716.html https://www.art-talant.org/publikacii/4152-master--klass-step-aerobika-v-dou		
6.	Фитбол-гимнастика	Объяснение материала, наглядный, практический, игровой.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p style="text-align: center;"><u>Интернет-ресурсы:</u></p> https://sad60.vsevobr.ru/images/stories/docs https://mojdetskijsad.ru/pedagogam-na-zametku/fitbol-gimnastika-kak-vid-zanyatij-v-detskom-sadu.html/amp http://www.delphinenok.ru/index.php https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/01/uchebno-metodicheskaya-programma-fitbol-aerobika-v-detskom-sadu https://urok-1sept.ru.turbopages.org/urok.1sept.ru/s/articles/504577	Наблюдение, опрос, диагностическая методика, Самостоятельная работа.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
7.	Элементы чарлидинга	Объяснение материала, наглядный, практический.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	<p style="text-align: center;"><u>Интернет-ресурсы:</u></p> https://ppt-online.org/656772 https://infourok.ru/cherliding-v-detskom-sadu-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-3279031.html https://www.youtube.com/watch?v=NPAqGDxUg5g&feature=youtu.be https://vk.com/im?sel=16210194&z=video2734279_456239140%2F78326261ea9ab891d9	Наблюдение, опрос, диагностическая методика.	Компьютер, музыкальный центр, проектор.
8.	Постановочная работа	Беседа, постановка танцевального номера, объяснение, показ.	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Видео прошлых номеров, выступлений.	Коллективный анализ, выступление	Компьютер, музыкальный центр, проектор

9.	Игровое тестирование.	Словесный, практический, наглядный.	Игровой, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.	Диагностическая методика в игровой форме.	Анализ и самоанализ.	Музыкальный центр.
10.	Контрольные и итоговые занятия	Беседа.	Словесный, наглядный	Фото и видеоотчет.	Коллективный анализ работы	Компьютер, проектор.

Информационные источники

1. Андерсон Н. «SweatSystem» //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
2. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. диз... канд.пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23 с
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
4. Линда Ре Чепел. Как стать тренером по черлидингу. - Канада, 2001 год.
Морсакова Е. Н. Физическая культура.- Москва, 2005
Цыпина Н. А. Ритмика. - Москва,2003
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. - Москва, 2004
С Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов, 2005
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - Москва, 2004
7. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. - Москва, 2004
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста. - Москва, 2002
9. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
10. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно - профилактический танец. «ФИТНЕС - ДАНС». Учебное пособие - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально - игровая гимнастика «СА - ФИ - Дансе» для детей: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб., 2000.
11. Детский фитнес в ДОУ: учебно- методическое пособие. Составители: Л.А.Иванова, Е.В.Ненашева, Т.Н.Попова.- Самара.: Изд-во ООО «Порто-принт»,2013.-95с

Интернет-источники

<http://www.libsport.ru/http://www.teoriya.ru/journals/>.
<http://www.teoriya.ru/fkvot/http://lesgaftnotes.spb.ru/>.

Нормативно-правовая база проектирования программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей". Паспорт проекта утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ,

реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».