

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 3 от 29 мая 2024г.



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»  
/Широченкова Н.В./  
Приказ № 99 от 29 мая 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Расторгуева Оксана Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	10
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	11
	2. Содержание воспитательной деятельности	11
	3. Целевые ориентиры воспитания	12
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Учебный план	14
2.3.	План воспитательной работы	15
2.4.	Условия реализации программы	19
2.5.	Формы контроля успеваемости	20
2.6.	Анализ результатов воспитания	21
2.7.	Оценочные материалы	22
2.8.	Методические материалы	23
2.9.	Список литературы	25
3.	Приложение	27

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте. Родители максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях дополнительного образования.

**Актуальность программы** определяется ее направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана для обеспечения условий мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, что является приоритетом обновления содержания и технологий по физкультурно-спортивной направленности, согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

#### **Отличительные особенности**

Развитие физических способностей обучающихся, в системе дополнительного образования, сложный процесс. Он включает в себя как индивидуально-психические, физиологические, так и возрастные особенности ребенка. Физическая культура — это часть общей культуры, и она способствует формированию у обучающегося памяти, мышления, воображения, силы, воли, трудолюбия, терпения с очень раннего возраста.

Наиболее трудный – начальный период обучения. Зачастую именно в это время возникает проблема взаимоотношений педагога и обучающегося. Задача педагога в этот период не только формировать физические качества, но и хорошо знать и понимать особенности мышления, восприятия современного ребенка, учитывать психолого-педагогическую характеристику данного возраста. Программа должна быть гибкой, доступной и понятной независимо от возраста и уровня подготовленности обучающегося. Занятия планируются на весь учебный

год с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Психологический портрет обучающихся: характерным для обучающихся данного возраста является высокая эмоциональная значимость процесса деятельности, возрастает интерес и потребность в общении, появляется потребность к совместной деятельности, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Обучающийся постепенно начинает адекватно оценивать результаты своей деятельности, удовлетворение полученным результатом доставляет ему радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Это возраст «Почемучек» и креативности.

Срок освоения программы 1 год. Форма обучения очная, групповая.

Состав группы постоянный, разновозрастной.

Уровень программы стартовый.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 72 часа в год.

Запись в коллектив осуществляется без предварительного отбора, независимо от их способностей и умений, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.1. Цель и задачи программы

**Цель программы** –разностороннее развитие обучающихся, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения через фитнес – аэробику.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:  
**личностные:**

- Способствовать воспитанию воли, трудолюбия, дисциплины, целеустремленности, усердия и терпения.

**метапредметные:**

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях,
- формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту,
- развивать физические способности, правильную осанку, координации и чувство ритма,
- развивать все группы мышц,
- укреплять суставно-связочный аппарат,
- укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**предметные:**

- знакомить обучающихся с комплексом упражнений общей физической и специальной физической подготовки,
- знакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.2. Содержание программы

#### Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	-
2.	Введение в профессию	1	-
3.	Общая физическая подготовка	6	15
4.	Специальная физическая подготовка	4	8
5.	Аэробика	3	6
6.	Степ– платформа	2	5
7.	Спортивные игры	1	7
8.	Танцевальная композиция	4	4
9.	Отработка композиций	-	2
10.	Концерты и фестивали	-	1
11.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	-	1
12.	Оценивание по итогам освоения программы	-	1
	Итого: 72 ч.	22ч.	50 ч.

#### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

Знакомство с программой обучения. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к начинающим спортсменам.

#### **2. Введение в профессию (1 ч.)**

Понятие профессии. В каких профессиях могут пригодиться знания, полученные на занятиях.

#### **3. Общая физическая подготовка (21 ч.)**

Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки, на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Упражнения в беге на месте и в передвижении, боком приставным шагом.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях.

Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях.

Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку).

Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений.

#### **4. Специальная физическая подготовка (12 ч.)**

Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.

Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях, у стены, у зеркала.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку.

Укрепление мышечно-связочного аппарата. Упражнения у опоры в движении. Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных).

Упражнения на гибкость. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

#### **5. Аэробика (9 ч.)**

Начальная техническая подготовка: освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Разучивание базовых шагов. Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо (mambo-mb).

Разучивание прыжков. Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе. Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь (Aero-jack). Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°. Прыжок с двух ног но захлест поочередно ногой назад. Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

#### **6. Степ-платформа (7 ч.)**

Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Разучивание базовых шагов. Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown.StradleUp. T-step.Repeater.

Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

Разучивание прыжков, напрыгиваний

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step

### **7. Спортивные игры (8 ч.)**

Спортивные игры – это популяризация игровых действий, активный отдых, оценка качества физических возможностей.

Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет - метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Прыгай выше». «Горячая картошка».

### **8. Танцевальная композиция (8 ч.)**

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов. Соединения движений средней и низкой интенсивности исполняются под музыку.

Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории.

### **9. Отработка композиции (2 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **10. Концерты и фестивали (1 ч.)**

Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления.

### **11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)**

Сдача нормативов ОФП.

### **12. Оценивание по итогам освоения программы (1 ч.)**

Сдача нормативов ОФП.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.3. Планируемые результаты

Личностные	Сформированы воля, трудолюбие, дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение.
Метапредметные	Появилась потребность в ежедневных физических упражнениях. Появился интерес к физической культуре и спорту. Улучшились физические способности, правильная осанка, координация и чувство ритма. Развиваются все группы мышц. Укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы.
Предметные	Знает и выполняет комплексы упражнений общей физической и специальной физической подготовки. Ознакомлен с различными направлениями и видами аэробики.

### **1.3. Воспитание**

#### **1.3.1. Цель и задачи воспитания**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания:**

- Воспитывать у обучающихся всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом; культуру здоровья, культуру жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья; положительные качества личности, понимание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формировать у обучающихся навыки и мотивацию ведения здорового образа жизни в учебной деятельности; понимание важности физической культуры для развития и самореализации личности, сохранение и укрепление здоровья, для успешной учебной деятельности;

#### **1.3.2. Содержание воспитательной деятельности**

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в спорте, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой культуры, спортсменов, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, подготовка к соревнованиям, участие в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, в патриотической, трудовой деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, соревнований, концертов и др.

### **1.3.3. Целевые ориентиры воспитания**

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало освоения программы	01.09.2024 г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025 г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 25 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2025 г.

## 2.2. Учебный план 2024/2025 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2.	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	21	2	4	3	2	2	3	3	1	1	Беседа, сдача норм по ОФП
4.	Специальная физическая подготовка	12	2	2	3	1	1	1	1	1	-	Сдача норм по ОФП
5.	Аэробика	9	1	1	1	1	1	1	1	2	-	Мониторинг двигательных умений
6.	Степ-платформа	7	-	-	-	1	1	2	1	2	-	Мониторинг двигательных умений
7.	Спортивные игры	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	Игры, творческие задания
8.	Танцевальная композиция	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполнение танцевальной композиции
9.	Отработка композиций	2	-	-	-	-	-	-	-	1	1	Самостоятельная работа
10.	Концерты и фестивали	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Показ танцевальных композиций
11.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Сдача норм по ОФП
12.	Оценивание по итогам освоения программы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Сдача норм по ОФП
Всего часов в год и по месяцам:		72	8	9	9	8	7	9	8	9	5	

## 2.3. План воспитательной работы 2024/2025 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Модуль «Воспитание в детском объединении»</b>			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Проведение спортивного праздника (эстафеты, спортивные игры)	фотоотчёт проведенных мероприятий
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>			
Ноябрь	День народного единства	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	День Конституции	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	Новый год	Проведение спортивного праздника «Новогодние хлопоты»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	День защитника Отечества	Просмотр видеоролика "Мы-Армия Народа"	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Международный женский день	Проведение спортивного праздника	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Праздник Весны и труда	Беседа об истории празднования 1 мая в России и мире	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	День победы	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
<b>3. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в	Профилактические	фотоотчёт проведенных

	профилактической акции «Осенние каникулы»	мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья:	фотоотчёт проведенных мероприятий

	профилактической акции «За здоровый образ жизни»	беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра-квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет

По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно-прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
<b>4. Модуль «Профориентация»</b>			
Май	Проведение мероприятия «Первые шаги в аэробику»	Составление обучающимися индивидуальной спортивной программы.	фотоотчёт проведенных мероприятий
<b>5. Модуль «Партнерство»</b>			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа с родителями	Сбор документации, протокол родительского собрания
Апрель или май	Родительское собрание	По итогам учебного года	Протокол родительского собрания
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Заключительный итоговый концерт	Фотоотчёт

## **2.4. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения полноценных занятий необходимо помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание).

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой.

Степ-платформа, гимнастические коврики, мячи, скакалки.

Для занятий необходима каждому обучающему спортивная одежда и обувь.

### **Информационное обеспечение**

Записи с соревнований.

Правила вида спорта «Фитнес-аэробика».

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области спорта.

## 2.5. Формы контроля успеваемости

**Цель контроля** успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую функции.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

Различают следующие формы контроля успеваемости.

**Текущий контроль** усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течение учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме отчетного концерт, сдачи нормативов. Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

## 2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктах, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Мониторинг оценки развития качеств личности по каждому обучающемуся составляется по форме Приложение 3, а критерии мониторинга описаны в Приложении 4.

Персонифицированный учет достижений обучающихся проводится по форме Приложение 5.

## 2.7. Оценочные материалы

### ***Выполнение творческих заданий***

изображение конкретно-заданных эмоций (восхищение, грусть, злость).

***Проверка взрывной силы и скорости*** в подвижных играх, эстафетах, «догонялках».

### ***Вопросы для беседы к разделу «Общая физическая подготовка»***

1. Что такое общая физическая подготовка?
2. Назовите физические (двигательные) качества человека.
3. Что такое выносливость?
4. Что такое быстрота?
5. Что такое гибкость?
6. Что такое сила?
7. Что такое ловкость?
8. Как можно развить ловкость?
9. Как можно развить быстроту?
10. Для чего нужно выполнять физические упражнения?

## 2.8. Методические материалы

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

**2. Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, конкурсы, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, творческая мастерская.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, индивидуализации обучения, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность.

### 5. Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть

- знакомство с техникой безопасности на занятии;
- использование терминологии, понятной обучающимся.

2. Основная часть

- упражнения в ходьбе и беге;
- проработка большого числа мышц, используя последовательную цепь движений;
- статистическое растягивание мышц и связочного аппарата (ахиллы, икроножные мышцы, подколенные связки, мышцы бедра, мышцы-выпрямители позвоночника);
- разучивание различных базовых движений.

3. Заключительная часть

- упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, упражнений на растягивание;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- подведение итогов занятия.

**6. Дидактические материалы**

- Правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- Что представляет собой общая физическая подготовка (ОФП);
- Что представляет собой специальная физическая подготовка (СФП);
- Учебно-методический комплекс по фитнес-аэробике;
- Учебно-методический комплекс по степ-аэробике;

- Таблица классификации базовых движений;
- Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения;
- Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;
- Правила соревнований по фитнес–аэробике.

ДДК "РОВЕСНИК" ДДК "РОВЕСНИК" ДДК "РОВЕСНИК" ДДК "РОВЕСНИК" ДДК "РОВЕСНИК"

## 2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 110 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98709">https://e.lanbook.com/book/98709</a>
2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>
4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97713">https://e.lanbook.com/book/97713</a>
5. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a>
6. Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139752">https://e.lanbook.com/book/139752</a>
7. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a>
8. Федосеева, М.З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a>

## Список литературы для родителей

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен. – Попурри, 2017. – 224 с.
2. Анищупов, Г.Л. Давай поиграем! Организация и проведение игровых занятий с детьми / Г.Л. Анищупов. – Ростов.Д: Феникс, 2012.-192 с.
3. Арсеновская, О. Учимся общаться. Игровые занятия по формированию коммуникативных навыков у детей 5-7 лет / О. Арсеновская. – М.: Учитель, 2019. – 158 с.
4. Белоусова, В. В. Воспитание в спорте / В.В. Белоусова, - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 104 с.
5. Варенник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н.Варенник. – М., «ГЦ Сфера», 2006. – 203 с.
6. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс. – Эксмо, 2017.- 128 с.
7. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 208с.
8. Лукашенко, М. Тайм-менеджмент для детей: книга продвинутых родителей / М.Лукашенко. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.
9. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев. – Спорт, 2018. – 182 с.
- 10.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – Спорт, 2019.- 656 с.
- 11.Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск: СибГУФК, 2013. — 140 с.
- 12.Таф, П. Как дети добиваются успеха (пер. с англ. Э. И. Мельник) / П.Таф- М.; Эксмо, 2013. – 400 с.

**Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Детский фитнес»**

№	Ф.И. обучающегося	Прыжки со скакалкой	Шпагаты	Наклон сидя	Подъем туловища в сед.	Отжимание	Средний балл
1							
2							
3							
Итого:							
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Детский фитнес»**

Тесты	Возраст (годы)	Уровень физической подготовленности		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	5	25 и выше	15 и выше	5 и выше
	6	40 и выше	25 и выше	10 и выше
	7	50 и выше	35 и выше	10 и выше
Шпагаты (см)	5	4 и ниже	5-7	8 и выше
	6	3 и ниже	4-6	7 и выше
	7	2 и ниже	3-5	6 и выше
Наклон сидя (см)	5	7 и ниже	8-10	11 и выше
	6	5 и ниже	6-8	9 и выше
	7	2 и ниже	3-5	6 и выше
Подъем туловища в сед. (количество раз за 30 сек.)	5	12 и выше	6-11	5 и ниже
	6	13 и выше	8-12	7 и ниже
	7	15 и выше	10-14	9 и ниже
Отжимание (сгибание- разгибание рук) (количество раз за 1 мин.)	5	12 и выше	7-11	6 и ниже
	6	20 и выше	10-19	9 и ниже
	7	25 и выше	15-24	14 и ниже

МОНИТОРИНГ  
развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

			наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромнен, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Анализ развития качеств личности по детскому объединению

Фамилия, имя обучающихся	Качества личности									
	Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
	количественные показатели в %									
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н

