


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол №1  
от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «ЦДО»

  
Е. В. Володина  
Приказ № 45  
от «02» сентября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

---

Уровень освоения программы

стартовый

Возраст обучающихся: 4 -6 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Спивак Алина Андреевна

р.п. Климово, Брянская область  
2024 год

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

### **Пояснительная записка**

Программа «Детский фитнес» является дополнительной образовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями от 29.12.2022;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, утвердившем Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг (Постановление Правительства РФ № 295 от 15.04.2014 г.);
- СанПином 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Положением ЦДО «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБУДО «ЦДО» №3 от 20.04.2023г.
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г.№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Планом основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства (от 6 июля 2018г. №1375-р);
- Федеральный приоритетным проектом «Успех каждого ребенка» от 26 декабря 2017 № 1642.

При создании данной программы была использована дополнительная общеобразовательная программа «Искусство танца» автора Маркиной М.Д., «Я танцую» автора Протасова Т.В.

Музыка и движение – трудно назвать более универсальное средство эстетического и нравственного воспитания ребёнка. Движение облегчает восприятие музыки, а музыка помогает запомнить движение. Всё это постепенно воспитывает у детей любовь к музыке, чувство ритма, музыкальную память, развивает эстетический вкус.

В каждом виде исполнительства дети выполняют посильные самостоятельные и творческие задания, которые способствуют развитию их воображения, фантазии, уверенности в себе, в своих силах.

**Новизна программы** заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовая

**Актуальность:** Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобрета-

ются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы:

развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);  
развитию творческих способностей личности в процессе игры;

формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

**Адресат программы:** В группу входят учащиеся 4 – 6 лет, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Все обучающиеся при поступлении в танцевальное объединение, предоставляют медицинскую справку о допуске к занятиям.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательные услуги предоставляются по индивидуальному плану.

**Объём программы:** 72 часа – 1 год обучения. Программный материал разбит на модули:

1 год обучения

Модуль 1 – октябрь- декабрь (42 часа)

Модуль 2 – январь – май (30 часа)

**Форма обучения:** очная

**Формы обучения и виды занятий по программе:** групповые и индивидуально- групповые занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца.

Срок освоения программы: 1 года

**Режим занятий:** занятия для 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 30 минут перерывом 10 минут между занятиями.

Цель и задачи программы:

- **Цель программы:** Укрепление здоровья детей через повышения сопротивляемости организма.

Задачи программы

*Предметные:*

научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения танцевальных движений;

сформировать первоначальные хореографические навыки;

*Метапредметные:*

развивать простейшую координацию;

развивать хореографическую память, внимание, выдержку;

развивать музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка по средствам музыкально – ритмических движений.

*Личностные:*

вызвать интерес к танцевальному искусству; воспитывать музыкальную культуру;

способствовать гармоничному развитию души и тела ребенка; прививать навыки личной гигиены;

воспитывать уважительное отношение к педагогам и друг к другу

**Планируемые результаты**

*Предметные:*

научатся ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;

обучатся элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения танцевальных движений;

будут сформированы первоначальные хореографические навыки;

научатся различать направления хореографического искусства (классический танец, народно-сценический танец, эстрадный и детский танцы).

*Метапредметные:*

Будут развиты простейшая координация, хореографическая память, внимание, выдержка; музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка по средствам музыкально – ритмических движений.

### *3. Личностные:*

Будет привит интерес к танцевальному искусству;

Получат развитие личностных качеств обучающихся (терпение, желание добиться хорошего результата, настойчивость), овладеют умением проявлять свою индивидуальность, выработают свой образ.

### **Программой предусмотрено формирование универсальных учебных действий:**

*Личностные:* учащийся осознаёт смысл учения и понимает личную ответственность за будущую работу; учащийся способен к волевому усилию; ребёнок умеет адекватно реагировать на трудности и не боится делать ошибку.

*Регулятивные:* учащийся перед тем, как начать действовать определяет последовательность действий; у учащегося сформирован внутренний план действий.

*Познавательные:* ребёнок умеет слышать и слушать информацию. Содержание программы:

### **Учебно-тематический план 1 год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Техника безопасности. Вводное занятие. Знакомство	2	2	4	прослушивание
2.	Игровой стретчинг	10	36	46	зачёт
3.	Техника безопасности на фитболе	2	6	8	прослушивание
4.	Комплексы упражнений на фитболе	2	8	10	зачёт
5.	Подвижные игры.	1	3	4	Зачёт
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Отчётное выступление
Итого		16	56	72	

### **Содержание программы**

**Введение. Техника безопасности.** Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу «Детский фитнес», Сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду

В игровой форме знакомство с понятием «танец», центр танцевального зала, рисунок танца ( прямые горизонтальные и вертикальные линии, круг).

Знакомство с правилами поведения и распорядком в МБОУ ДО ЦДО, в танцевальном зале, сведения по технике безопасности.

Беседа «Красивая осанка».

### **Комплексы упражнений на фитболе.**

Теория: Физические качества : сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика: Разные виды ходьбы, бега и прыжков; прыжки с разным положением рук; разминочные упражнения, упражнения в равновесии

### **Подвижные игры.**

Практика: «Карусель», «Волк и заяц», «Совушка» «У медведя во бору» «Мышеловка» «Кот и мыши»

## **Итоговое занятие.**

Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов.

**Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:** 36 недель. Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей 15 сентября 2024 года; Окончание учебных занятий - 31 мая 2025 года

### **Каникулы:**

зимние: 30 декабря по 13 января;

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана на 1 год обучения в неделю составляет: 2 занятия по 30 минут. Перерыв для отдыха между каждым занятием 10 минут.

Консультации для родителей проводятся по запросу.

Условия реализации программы

Для выполнения данной программы необходимо специально оборудованный кабинет, в котором имеется: компьютер, музыкальные колонки, станок, зеркала, обручи, скакалки, ковры.

### **Формы аттестации контроля**

По положению «Об аттестации обучающихся МБУДО «Центр дополнительного образования» аттестация обучающихся по программе «Детский фитнес» проводится 2 раза в учебном году: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия. Результат аттестации фиксируются на 5-ти уровнях:

- неудовлетворительно (балл - 1)

- минимальный (балл – 2)

- базовый (балл – 3)

- повышенный (балл - 4)

- творческий (балл- 5).

### **Результат аттестации фиксируется на 5 уровнях:**

уровень (неудовлетворительно) - обучающийся не выполняет работу, не владеет терминами. Не приходит на занятие, не имея на то уважительной причины.

уровень (минимальный) – обучающийся выполняет работу только с педагогом, не владеет терминами. Не может самостоятельно выполнять танцевальные движения, не успевает за другими учащимися.

уровень (базовый) – обучающийся выполняет работу только с педагогом, теоретические знания почти отсутствуют, путает танцевальные движения, движения выполняет только по образцу.

уровень (повышенный) – обучающийся имеет представление о координации движений, владеет терминами. Танцевальные движения выполняет практически самостоятельно, редко обращаясь к педагогу, может самостоятельно станцевать в коллективе.

уровень (творческий) – самостоятельное выполнение работы, помощь другим учащимся, владение терминами, применение теоретических знаний на практике, аргументированная точка зрения, имеет высокие результаты и достижения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительная часть (разминка)

Разминка.

Основная часть (разучивание нового материала)

Разучивание отдельных элементов, движений.

Разучивание игр.

Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Повторение танцевальных элементов воспитанниками с помощью педагога.

Анализ.

Занятия в объединении направлены на общее развитие учащихся, на приобретение устойчивого интереса к занятиям танцами в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально- тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивается

детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т. к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, упражнения на импровизацию.

Показатели качества усвоения ребёнком программного материала:

Умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Развитие чувство ритма, умение определять на слух музыкальные жанры.

3. Умение выполнять импровизацию под музыку, придумывая танцевальные движения в соответствии с образом

4. Развитые двигательные навыки: координация движения, точность выполнения танцевальных движений, пластичность.

5. Слаженная работа в коллективе: умение вести себя в паре, в коллективе.

Выход результатов: выступление на праздниках торжественных и тематических, показательное выступление перед родителями, участие в конкурсах.

Педагогические технологии используемые в программе:

технология коллективного сотрудничества;

игровая технология

здоровьесберегающая

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

Начальная техническая подготовка.

Начальная хореографическая подготовка.

Начальная музыкально-двигательная подготовка.

Методы занятий:

Словесный (объяснения, замечания) Наглядный (личный показ педагога) Практический (выполнение движений) Методы

Индивидуально-дифференцированный подход, физические нагрузки дозируются с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Педагогами используются методики чередования интенсивности и релаксации в обучении.

Фронтальный метод позволяет следить за действиями всех одновременно, используя в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывает навык самостоятельных занятий.

### **Календарно-учебный график на 1 год обучения**

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	форма контроля
1.	<u>октябрь</u>			<u>беседа</u>	2	Введение Техника безопасности. Знакомление с программой	<u>Словесный опрос</u>

			<u>Учебно-тренировочное</u>	2	Игровой стретчинг Упражнения для растяжки.	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное</u>	2	Упражнения для растяжки	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Упражнения для ног.	<u>Наблюдение</u>
<u>ноябрь</u>			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Упражнения на развитие мелкой моторики	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Техника безопасности на футболе упражнения на футболе	<u>наблюдение</u>
<u>декабрь</u>			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Комплексы упражнений на футболах	<u>наблюдение</u>
			репетиционная-постановочная деятельность	2	Комплекс упражнений 1 на футболе	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Комплекс упражнений 2 на футболе	<u>Промежуточная аттестация</u>
<u>январь</u>			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Комплекс упражнений 3 на футболе	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Комплекс упражнений 4 на футболе	<u>наблюдение</u>
			Репетиционная-постановочная деятельность	2	Комплекс упражнений 5 на футболе	<u>наблюдение</u>
<u>февраль</u>			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Разучивание подвижных игр	<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Синхронность выполнения движений.	<u>наблюдение</u>

	<u>март</u>			репетиционная-постановочная деятельность	2	Постановка танца. Его разбор.	<u>Творческое выступление</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Танец "Раз ладошка". Знакомство с танцем.	<u>наблюдение</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Разучивание отдельных элементов.	<u>наблюдение</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Синхронность к выполнения движений.	<u>наблюдение</u>
				репетиционная-постановочная деятельность	2	Постановка танца. Его разбор.	<u>Творческий отчет</u>
	<u>апрель</u>			<u>Игровая деятельность</u>	2	Осанка.	<u>наблюдение</u>
				<u>Беседа+ игровая деятельность</u>	2	Упражнения на осанку.	<u>наблюдение</u>
				<u>Беседа игровая деятельность</u>	2	Упражнения на осанку.	<u>наблюдение</u>
				<u>Беседа+ игровая деятельность</u>	2	Упражнения на осанку.	<u>Промежуточная аттестация</u>
	<u>май</u>			<u>Беседа</u>	2	Базовые шаги аэробики.	<u>наблюдение</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Разучивание упражнений	<u>наблюдение</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2	Разучивание упражнений	<u>наблюдение</u>
				репетиционно-постановочная деятельность	2	Повторение базовых шагов аэробики и фитбол-аэробика	<u>наблюдение</u>
	<u>июнь</u>			<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
				<u>Учебно-тренировочное занятие</u>	2		<u>наблюдение</u>
						.	
				<u>выступление</u>	2	Итоговое занятие Отчётное выступление для родителей	<u>отчетное выступление</u>
				<u>Практическая деятельность</u>	2	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	<u>отчетное выступление</u>
					72 часа	Итого	



## Список литературы

### Для педагога:

- Базарова Н. «Азбука классического танца» М.: Искусство, 1983
- Бриске И.Э. «Основы детской хореографии» 1,2 часть. Челябинск. 2012
- Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли 1,2 часть. Владос. 2002.
- ЛифициИ.В. Ритмика: Учебное пособие. М.: Академия, 1999.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», в помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям, издательство «Академия развития», 2004 год.
- Пинаева Е.А. Ритмика 1,2 часть; Пермь, 1997.
- Полонский В. Терминология классического танца. Смоленск, 1999. Интернет-ресурсы для педагога
1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-po-detskim-khoreografii.html?limit=6&start=18> (детский портал)
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
- <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1> (образовательный портал)
- <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> ( развитие чувства ритма у дошкольников)
- [.http://www.razum.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html](http://www.razum.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html)" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

### Для обучающихся:

- Баранов П.Б. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах//Дополнительное образование. 2003.№11. с.12-20
- Бореев Ю.Б. «Эстетика». М. :Высшая школа,2002.511 с.
- Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам». Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- Васильева Т.К. «Секрет танца». Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- Новиков С.Ю. «Любимые праздники». М. : АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
- Смирнова М.В. «Классический танец». Выпуск 3. М., 1988.
- Шишкина В.А. «Движение + движение». М. : Просвещение, 1992.
- Календарно - тематический план по воспитательной работе на 2024-2025 учебный год**

Срок	Темы	Форма проведения
	«Правила поведения в детском объединении, общественных местах	Беседа.
	«Правила безопасности на дороге»	Беседа. Инструктаж правил ТБ на дороге.
Октябрь	«Игровой стретчинг»	Беседа .
Ноябрь	«Внимание дети!»	Беседа. Инструктаж правил ТБ поведения на дороге.
	«Пожарная безопасность»	Беседа.
	«День матери»	Беседа.
Декабрь	«О пользе витаминов»	Беседа.
Январь	«Правила о гигиене»	Беседа.
Февраль	«Мы помним! Мы гордимся!»	Беседа.
Март	«Безопасность глазами детей»	Беседа.
Май	«Дети о Победе. Знаю. Помню»	Беседа .