

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр" Архангел
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ФИТНЕС - ДАНС (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся
6-12 лет

срок реализации
3 года

Автор-составитель:
Немич Инна Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	10
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 6-7 лет (1 год обучения)	13
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 8-10 лет (2 год обучения)	13
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 11-12 лет (3 год обучения)	13
3. Комплекс организационно-педагогических условий	14
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 6 -7 лет (1 год обучения)	14
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 8 -10 лет (2 год обучения)	14
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 11-12 лет (3 год обучения)	15
3.4. Содержание программы для обучающихся 6 - 7 лет (1 год обучения)	16
3.5. Содержание программы для обучающихся 8 -10 лет (2 год обучения)	17
3.6. Содержание программы для обучающихся 11-12 лет (3 год обучения)	17
3.7. Условия реализации программы	18
3.8. Список информационных источников и литературы	20

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеразвивающая программа "Фитнес - данс (долгосрочная)"
3	Год разработки	2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-теоретические занятия, учебно-практические (тренировочные) занятия, спортивные танцы
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	По своему функциональному назначению программа "Фитнес - данс (долгосрочная)" является общеразвивающей, направлена на развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся. Фитнес-данс – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела. Фитнес для детей – это уникальные занятия спортивно-оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков. Доступность программы основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, координацию движений, пластичность, укрепление осанки.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МАУ ДО "Центр "Архангел" Адрес: 163009 Архангельская область, г. Архангельск, ул. Октябрят, д. 4, корпус 4;

9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	6-12 лет
10	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
11	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3 года
12	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
13	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	<p>Объём - 216 академических часа.</p> <p>Очная форма – 216 академических часа.</p> <p>С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).</p> <p>Без использования сетевой формы.</p> <p>Групповая форма организации деятельности - 216 академических часа.</p>
14	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	<p>Минимальное – 10 человек</p> <p>Максимальное – 15 человек</p>

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Фитнес - данс (долгосрочная)" (далее - программа "Фитнес - данс", программа) является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей. Общий срок реализации программы - 3 года. Рассчитана для детей возраста 6 – 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой. Принимаются все желающие (предоставление медицинской справки) без вступительных испытаний. Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в необходимости организации занятий по запросу организации дополнительного образования на базе образовательных организаций (школы и детские сады), а также согласно спросу родителей. Дошкольный возраст и младший школьный – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития. В этот период обучающиеся интенсивно растут и развиваются, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Одним из направлений в физическом воспитании является использование музыкально - ритмических движений – как средства физического воспитания. Вопрос об использовании и значении данных движений достаточно широко раскрыт в педагогической литературе. Слово "фитнес" происходит от английского "to be fit" - "быть в форме". А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, "фитнес-dance" - это еще и отличная возможность для обучающихся выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время. Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании Российской Федерации".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного

образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования", АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование" от 18.11.2015 № 09-3242.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения, включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ "Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания"), 2021 год.

8. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

9. Устав МАУ ДО "Центр "Архангел".

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств общей физической подготовки в организации здорового образа жизни.

Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеразвивающая программа "Фитнес - данс" реализуется на базе учреждения дополнительного образования МАУ ДО "Центр "Архангел", также может быть реализована в рамках кружковой работы, факультативных занятий в образовательных учреждениях города Архангельска (школы и детские сады), а также в период работы летних лагерных площадок дневного пребывания в формате мастер -классов.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством занятий в секции "Фитнес – данс".

Задачи программы.

Обучающие:

- дать знания о здоровье человека и его организме;
- дать знания о влиянии физической нагрузки на организм человека;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- научить чувствовать музыку и ритм, базе танцевальных движений;
- сформировать умения связывать танцевальные движения с ритмом музыки;
- сформировать знания о технике безопасности и поведения на занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

- усовершенствовать личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформировать профилактику плоскостопия;
- снять мышечные зажимы;
- сформировать правильную осанку;
- развить двигательные качества: силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся интерес к занятиям фитнеса путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитать сознательную дисциплину, самоорганизацию;
- развить целеустремленность, самостоятельность, умение исправлять и признавать свои ошибки, работать в группе.

Отличительные особенности программы

1) В основу преподавания программы заложен принцип доступности (применение упражнений согласно возрастным особенностям детей) и принцип индивидуальности (осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста).

2) Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3) Подача материала по "восходящей спирали", каждый год знания, умения и навыки по определенным темам преподаются и развиваются на более высоком и сложном уровне.

4) По программе могут заниматься дети с индивидуальными особенностями здоровья; предусмотрено изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения. Постепенно комплекс усложняется. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Подбор упражнений зависит от диагноза детей и их количественного состава в определенной группе.

5) Фитнес - аэробика вызывает повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а также большим разнообразием средств и направлений аэробики.

6) Фитнес - аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часа (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель)

Режим занятий – Занятия продолжительностью 2 академических часа проводятся 1 раз в неделю с перерывом между занятиями не менее 10 минут. 1 академический час – 45 минут для обучающихся 8-12 лет, для обучающихся 6-7 лет 1 академический час составляет 40 минут.

Условия набора, адресат программы, характеристика учащихся

Программа "Фитнес – данс" рассчитана для детей в возрасте от 6 до 12 лет без специальных физических навыков. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей).

Формирование групп. Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (6 - 7 лет (1 год обучения), 8 -10 лет (2 год обучения), 11 - 12 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Характеристика обучающихся по программе

Все возраста человека имеют особенности развития и его динамика имеет свои особенности, оно может выражаться как прямой линией или параболой, но также и сложной кривой имея свои ускорения и замедления.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет) - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к обучению в школе. В этом возрасте ребенок в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены со стороны педагогов. Он постепенно адаптируется к социальной среде, способен учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать. Обучающийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

В младшем школьном возрасте (7-12 лет) учащиеся отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Именно в 7-12 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Процесс обучения и воспитания можно разделить на три этапа:

- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

Формы проведения занятий:

- групповые;
- индивидуальные;
- работа в парах.

Виды занятий:

- межгрупповые соревнования;
- импровизация;
- проведение мастер-классов;
- участие в конкурсах;
- игра.

Приемы:

- комбинации и этюды;
- этюды на образное восприятие;

- сюжетные танцы;
- танцевальные соревнования – один на один.

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ

По окончании обучения по программе обучающиеся знать/понимать:

- технику выполнения основных движений;
- термины основных положений тела;
- основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- технику безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- о здоровье человека и его организме.

По окончании обучения по программе обучающиеся будут уметь и иметь навыки:

- основы танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык фитнес танца;
- танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;
- ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
- принятия правильного исходного положения при выполнении различных упражнений;
- плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;
- правильное выполнение основных движений;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- сочетать освоенные танцевальные шаги;
- исполнять ритмические композиции и спортивные детские танцы;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под музыку;
- выполнять танцевальные комбинации.

1) Обучающиеся будут больше знать о влиянии физической нагрузки на организм человека.

2) У обучающихся сформируются навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3) У обучающихся разовьются двигательные качества: силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов, координационных способностей.

4) У обучающихся разовьется внимание, усидчивость.

5) У обучающихся разовьются навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

6) У обучающихся разовьется музыкальность и чувства ритма.

- 7) Обучающиеся пройдут профилактику плоскостопия.
- 8) У обучающихся снимутся мышечные зажимы.
- 9) У обучающихся сформируется правильная осанка.
- 10) У обучающихся сформируется самодисциплина.
- 11) У обучающихся разовьется согласованность движений.
- 12) У обучающихся появится потребность в здоровом образе жизни.
- 13) У обучающихся привьется устойчивый интерес и любовь к занятиям физической культурой и спортом.
- 14) У обучающихся появится интерес и любовь к активному отдыху.

Методы диагностики:

- Педагогический срез.
- Тестирование (определение уровня комфортности, коммуникативности).
- Карта-схема творческой активности воспитанников, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Форма контроля:

- Открытые занятия.
- Итоговые занятия (в конце каждого года обучения).
- Мастер-классы.
- Концерты, смотры, конкурсы.

Контрольные вопросы для диагностики:

Первый год обучения

- 1 Повторить за педагогом ритмические упражнения.
- 2 Показать движения и изученные комбинации.
- 3 Показать умение импровизировать под музыку.
- 4 Перечислить и показать позиции рук и ног.
- 5 Рассказать об истории направления Zumba.

Второй год обучения

- 1 Повторить за педагогом ритмические упражнения.
- 2 Исполнить самостоятельно комбинацию.
- 3 Показать элементы в стиле Hip-Hop.
- 4 Рассказать про основы здорового питания.

Третий год обучения

- 1 Исполнить комбинации с использованием четвертных и восьмых ударов.
- 2 Исполнить движения из современных танцевальных направлений.
- 3 Показать основные движения из аэробики.
- 4 Рассказать про основы здорового образа жизни.

Для подведения итогов необходимо обращать внимание на следующие показатели и оценивать их:

- 1) Осанка – (плечи, грудь, подбородок, живот, хорошее положение тела).
- 2) Контроль за исполнением – (положение рук, кисти, стопы, ноги, положение тела).

3) Техника – (чёткость линий, сила движений, чёткость движений, переходы, музыка соответствует движениям).

4) Безопасность – (движения безопасные, разминка и аэробная часть, хорошо контролируемая, заминка безопасная, напоминание о безопасной технике во время занятий).

5) Взаимодействие с занимающимися – (положительные эмоции, контакт глазами с занимающимися, хороший преподаватель, настроение).

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 - 7 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов
----------	-------------	-------------------------

		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	История направления Zumba	8	2	6
3.	Танцы народов мира	14	4	10
4.	Современные танцы	10	2	8
5.	Fitness	12	2	10
6.	Растяжка	12	2	10
7.	Просмотр видео-материала	2	2	-
8.	Репетиции	8	1	7
9.	Выступления	2	-	2
10	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	72	17	55

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 - 10 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2.	Осанка и дыхательная гимнастика.	6	2	4
3.	Основы здорового питания.	4	2	2
4.	Упражнения на силу и выносливость.	10	2	8
5.	Fitness.	14	2	12
6.	Растяжка.	10	2	8
7.	Программа в стиле Hip-Hop.	12	2	10
8.	Репетиции	8	1	7
9.	Выступления	4	-	4
10	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	72	15	57

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 - 12 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2.	Основы ЗОЖ.	2	2	-
3.	Программа современных танцев.	10	2	8
4.	Fitness, растяжка.	20	2	18
5.	Аэробика	10	2	8
6.	Индивидуальная работа.	8	2	6
7.	Мастер-классы	4	2	2
8.	Репетиции	8	-	8
9.	Выступления	6	-	6
10	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	72	14	58

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6 - 7 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов			Учебная неделя	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Сентябрь 1 нед.	Фронтальная
2.	История направления Zumba	8	2	6	Сентябрь 2,3,4 нед. Октябрь 1 нед.	Фронтальная
3.	Танцы народов мира	14	4	10	Октябрь 2,3,4 нед. Ноябрь 1,2,3,4 нед.	Фронтальная Групповая
4.	Современные танцы	10	2	8	Декабрь 1,2,3,4 нед. Январь 1 нед.	Фронтальная Групповая
5.	Fitness	12	2	10	Январь 2,3,4 нед. Февраль 1,2,3 нед.	Фронтальная Групповая
6.	Растяжка	12	2	10	Февраль 4 нед. Март 1,2,3,4 нед. Апрель 1 нед.	Фронтальная Групповая
7.	Просмотр видео-материала	2	2	-	Апрель 2 нед.	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	8	1	7	Апрель 3,4 нед. Май 1,2 нед.	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	2	-	2	Май 3 нед.	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Май 4 нед.	Групповая
	Итого	72	17	55	36 учебных недель	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 - 10 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов			Учебная неделя	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Сентябрь 1 нед.	Фронтальная
2.	Осанка и дыхательная гимнастика.	6	2	4	Сентябрь 2,3,4 нед.	Фронтальная Групповая
3.	Основы здорового питания.	4	2	2	Октябрь 1,2 нед.	Фронтальная Групповая
4.	Упражнения на силу и выносливость.	10	2	8	Октябрь 3,4 нед. Ноябрь 1,2,3 нед.	Фронтальная Групповая
5.	Fitness.	14	2	12	Ноябрь 4 нед. Декабрь	Фронтальная Групповая

					1,2,3,4 нед. Январь 1,2 нед.	
6.	Растяжка.	10	2	8	Январь 3,4 нед. Февраль 1,2,3 нед.	Фронтальная Групповая
7.	Программа в стиле Нip-Нop.	12	2	10	Февраль 4 нед. Март 1,2,3,4 нед. Апрель 1 нед.	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	8	1	7	Апрель 2,3,4 нед. Май 1 нед.	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	4	-	4	Май 2,3 нед.	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Май 4 нед.	Групповая
	Итого	72	15	57	36 учебных недель	

3.3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 - 12 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Тема	Количество часов			Учебная неделя	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Сентябрь 1 нед.	Фронтальная
2.	Основы ЗОЖ.	2	2	-	Сентябрь 2 нед.	Фронтальная Групповая
3.	Программа современных танцев.	10	2	8	Сентябрь 3,4 нед. Октябрь 1,2,3 нед.	Фронтальная Групповая
4.	Fitness, растяжка.	20	2	18	Октябрь 4 нед. Ноябрь 1,2,3,4 нед. Декабрь 1,2,3,4 нед. Январь 1 нед.	Фронтальная Групповая
5.	Аэробика	10	2	8	Январь 2,3,4 нед. Февраль 1,2 нед.	Фронтальная Групповая
6.	Индивидуальная работа.	8	2	6	Февраль 3,4 нед. Март 1,2 нед.	Индивидуальный
7.	Мастер-классы	4	2	2	Март 3,4 нед.	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	8	-	8	Апрель 1,2,3,4 нед.	Фронтальная Групповая

9.	Выступления	6	-	6	Май 1,2,3 нед.	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Май 4 нед.	Групповая
	Итого	72	14	58	36 учебных недель	

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-7 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Вводное занятие. Техника безопасности
Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой курса и на первый год.
2. История направления Zumba
Теория: Рассказать историю возникновения направления.
Практика: основные и базовые движения.
3. Танцы народов мира
Теория: понятия ритм, темпо-ритм, характер музыки.
Практика: Русские народные, Африканские танцы, Латино-Американские танцы.
4. Современные танцы
Теория: Основы хип-хоп танца
Практика: изучение простейших движений, освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой
5. Fitness
Теория: особенности и техника.
Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой.
6. Растяжка.
Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиям. Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.
7. Просмотр видеоматериала Теория: Просмотр видео уроков, видео с мастер - классов.
8. Репетиции
Теория: основы репетиций.
Практика: репетиция танцевальных движений.
9. Выступления
Теория: основы выступления на сцене
Практика: выступления на праздниках, концертах
10. Итоговое занятие.
Теория: подведение итогов учебного года.
Практика: прохождение диагностики.

3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 - 10 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория: знакомство с программой на второй год обучения.
2. Осанка и дыхательная гимнастика.
Теория: Основы правильной осанки и дыхания. Практика: изучение простейших движений, освоение пространства.
3. Основы здорового питания.
Теория: изучения основ здорового питания.
Практика: Составление списка продуктов питания и меню.
4. Упражнения на силу и выносливость.
Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений.
Практика: выполнения упражнений, статическое равновесие, основы ОФП.
5. Fitness Теория: особенности и техника.
Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой
6. Растяжка.
Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями. Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.
7. Программа в стиле Hip-Hop. Теория: основы направления.
Практика: создание танцевальных композиций, контактная импровизация
8. Репетиции
Теория: основы показа на сцене и среди коллектива. Практика: репетиции танцевальных композиций.
9. Выступления
Теория: Основы показа танцевальных композиций Практика: выступления на концертах, праздниках.
10. Итоговое занятие
Теория: подведение итогов учебного года. Практика: прохождение диагностики.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 - 12 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория: знакомство с программой на третий год обучения.
2. Основы Здорового Образа Жизни.
Теория: изучение основ здорового питания и здорового образа жизни.
Практика: Составление списка продуктов питания, меню и распорядка дня.
3. Программа современных танцев.
Теория: Основы подбора музыки, анализ музыкального и видеоматериала.
Практика: Изучение танцевальных связок.
4. Fitness, Растяжка. Теория: особенности и техника.
Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой, разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.
5. Аэробика.
Теория: понятие пластики, изучение основных движений. Практика: круговые, кардио, силовые нагрузки.

6. Индивидуальная работа.

Теория: Особенности диалогов

Практика: проигрывание сольных композиций

7. Мастер-классы

Теория: Понятие мастер-класса, особенности мастер-классов, анализ проводимых мастер-классов

Практика: проигрывание мастер-классов, просмотр мастер-классов других танцевальных и спортивных коллективов.

8. Репетиции

Теория: понятие генеральной репетиции. Практика: репетиции, прогон на сцене.

9. Выступления

Теория: основы представления спортивного выступления. Практика: выступления на праздниках, концертах.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года. Практика: прохождение диагностики.

3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение - педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Спортивный инвентарь для занятий:

- 1) Коврик для йоги (пилатес, стретчинг) 15 штук
- 2) Гонтели (0,5-1 кг) 30 штук
- 3) Скакалка 15 штук
- 4) Фитнес резинка 30 штук
- 5) мяч 15 штук
- 6) Гимнастические скамейки 4 штуки
- 7) Бодибар 15 штук

Для реализации программы требуется наличие:

1. Спортивного (музыкального) зала с зеркалами, в тёплое время года –

занятия проводятся на уличной спортивной площадке.

2. Кладовой для хранения снаряжения.

3. Наличие у обучающихся соответствующей сменной спортивной обуви и одежды.

4. Обеспечение предварительного проветривания и проведение влажной уборки (в случае проведения занятия в помещении).

Методические рекомендации по освоению содержания

Предполагается изучение основных позиций, положений и движений танца, включая в работу различные группы мышц, освоение пространства. - изучение положений рук - изучение позиций ног:

а) не выворотные VI, II параллельная, VI

б) выворотные I, II, III позиции

- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы
 - ходы по кругу
- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра
- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям
- перенос центра тяжести с одной ноги на другую
- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга). Завершается раздел изучением танцев на выносливость, силу, ловкость.

3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список источников для педагога:

1. Анисимова Т.Г. "Физическое развитие детей 5-7 лет"/Т.Г. Анисимова. - М: Издательство "Учитель" 2009. – 110 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 260 с.
3. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004. – 170 с. 5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 230 с.
4. Гудселл Энн "Фитнес, шаг за шагом". Мир книги. М.-2001г.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
6. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
7. Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие".М. 2001.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.

Интернет-источники

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0>
2. <https://www.zumba.com/ru-RU/>
3. https://www.youtube.com/watch?v=_xiQj2P1O4A
4. <https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo>
5. <https://afina-fitness.ru/stati/chto-takoe-detskiy-fitness/>
6. https://sch170uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5cd02ea25d473.pdf
7. <https://fitnessadvice.ru/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-detej/>

Для родителей и обучающихся:

1. Силаньева С.В. "Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста"/С.В. Силаньева. - СПб: Детство –пресс, 2013. – 305 с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. "ФИТНЕС ДАНС". Учебное пособие/Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.- СПб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 139 с.
3. Тарасова Т.А. "Контроль физического состояния детского 21 дошкольного возраста"/Т.А. Тарасова. -М: ТЦ Сфера, 2006. – 160 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024