

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

от «31» августа 2026 г.

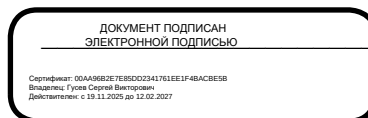
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31.08. 2026 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга



С.В. Гусев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес +»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Разработчик:

Мамыкина Елена Валерьевна
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес+» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования.

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. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением спортивного инвентаря.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес+» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес направлений: аэробики, фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, стрейтчинга, круговых тренировок, спортивных игр и многое другое.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников. На занятиях дети учатся двигаться под музыку, выполняют простые упражнения, играют в подвижные тематические игры. Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Работа по программе «Детский фитнес+» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой и М.М. Самодурова, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2011г). Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Актуальность программы:

Программа базируется на социальном заказе общества и отвечает потребностям современных детей и их родителей

Физическое воспитание занимает ведущее место в содержании воспитательного процесса дошкольного образования детей, т.к. одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Настоящая программа описывает систему работы по развитию движений, гибкости, координации и выносливости у детей раннего возраста.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-7 лет.

Уровень освоения программы - общекультурный, презентация результатов на уровне учреждения.

Объем и срок освоения программы:

Рассчитана на **1 год** обучения, **72 учебных часа** в год.

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей.

Цель программы:

Создание и обеспечение благоприятных условий для гармоничного физического и психомоторного развития, укрепления здоровья и формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Задачи программы:**Обучающие:**

- Обучить технике выполнения физических упражнений;
- Обучить умению держать спину ровно, контролировать свое тело и правильно распределять нагрузку;
- Обучить правилам работы со спортивным инвентарем;
- Обучить учащихся самостоятельно проводить разминку;
- Обучить элементам народных подвижных игр.

Развивающие:

- развить двигательные умения и навыки;
- развить физические и психомоторные качества;
- развить выносливость, самостоятельность и аккуратность;
- развить основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание;
- развивать воображение, путём подражания и перевоплощения.

Воспитательные:

- воспитать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- развить навыки коммуникативной культуры со сверстниками и взрослыми;
- воспитать морально-волевые качества ребенка, чувство ответственности.

Планируемые результаты:**Предметные:**

- дети научатся правильной осанке;
- дети обучатся работать со спортивным инвентарем;
- дети разовьют гибкость, выносливость, координацию;
- дети будут знать правила и названия спортивных игр и видов спорта;
- дети научатся чувствовать ритм и обучатся танцевальным движениям и гимнастическим упражнениям.

Метапредметные:

Обучающиеся приобретут:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- учебно-организационные умения и навыки, такие как самостоятельность и аккуратность.

Личностные:

Обучающиеся:

- разовьют нравственно-эстетические нормы поведения в обществе;
- разовьют интерес к спорту, занятиям и активному образу жизни;
- разовьют организационно-волевые качества, такие, как терпение, воля и самоконтроль;
- приобретут заинтересованность в коллективном творчестве;
- разовьют творческую индивидуальность, способность занимать определённую позицию в процессе взаимодействия детей в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (дистанционная).

Особенности реализации программы

Возможна реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей (модулей) с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Условия набора в коллектив: все желающие в возрасте 6-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: одновозрастные обучающиеся.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек;

Формы организации занятий:

Программой могут предусматриваться аудиторные, внеаудиторные занятия.

Формы проведения занятий:

- беседа,
- круговые тренировки,
- подвижные игры в зале,
- практические занятия,
- игры на свежем воздухе,
- концерт,
- гимнастика,
- ритмика,
- соревнование-игра,
- физкультурные досуги и праздники.

Формы организации деятельности учащихся:

- Фронтальная (беседа о том, как правильно выполнять упражнения, показ как правильно выполнять упражнения, объяснение правил проведения игры, совместные с детьми двигательные упражнения).
- Коллективная (постановка танца к концерту).
- Индивидуальная (организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

Материально-техническое оснащение:

Танцевальный или спортивный зал, оснащенный современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

Для занятия обучающемуся потребуется спортивная форма (футболка, штаны, кроссовки на липучках)

Для проведения дистанционного обучения обучающийся должен иметь доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям самостоятельно либо через родителей.

Вид помещений	Оснащение	Количество (штуки)
	Гимнастические коврики	15
	Дорожка-мат (складной мат)	4
	Большой мат	2
	Тоннель	3

Танцевальный зал	Кольцеброс (набор)	3
	Набор мягких элементов полифункциональный, игровой «Радуга»	1
	Мячи большие (230 мм)	20
	Мяч, диаметр 170 мм	20
	Мячи средние (100 мм)	20
	Малые мячи	100
	Мяч баскетбольный	4
	Мяч волейбольный	2
	Музыкальный центр	1
	Мешочек с песком	20
	Скакалка	15
	Мяч - фитбол	10
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см	15
	Палка гимнастическая	15
	кубики	10
	конусы	20
	Мячик малый массажный	20
	Гантели детские	15
	Кегли пластмассовые	40

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
2.	Давайте познакомимся	0	2	2	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
3.	Основные виды движений. Ходьба	4	4	8	Текущий контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
4.	Бег	3	5	8	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
5.	Упражнения в равновесии	2	2	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
6.	Работа в парах. Прыжки	2	2	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий

7.	Катание, бросание, метание	3	5	8	Текущий контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
8.	Ритмика	3	5	8	Текущий, промежуточный контроль: Контроль качества выполнения заданий
9.	Подвижные игры	1	3	4	Текущий контроль: Контроль качества выполнения заданий
10.	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Текущий, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение.
11.	Стрейтчинг	2	6	8	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
12.	Мероприятие воспитательного значения	1	1	2	Текущий контроль: Контроль качества выполнения заданий
13.	Итоговое занятие	0	2	2	Итоговый контроль: Контроль качества выполнения заданий
ИТОГО		24	48	72	

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

УТВЕРЖДЕН:

Приказ № _____ от «__» _____ г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга

_____ Гусев С.В

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес+»

Педагог _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа 1 учебный час – 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для

реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к календарно-тематическому плану (КТП).

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, и безопасности окружающих в учебное и каникулярное время, включая правила дорожного движения и безопасного поведения на дорогах, согласно перечня инструкций по охране труда ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория:

Цель, задачи и содержание работы на учебный год. Беседа о правилах поведения в спортивном зале, о видах спортивного инвентаря и об ОФП. Инструктаж по ТБ.

Практика:

Игры-упражнения.

Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий

2. Давайте познакомимся

Теория: -

Практика. Зарядка. Игры на знакомства.

Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

3. Основные виды движений. Ходьба

Теория. Виды и техника ходьбы.

Практика. Упражнения на развития умения ходить всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот. Упражнения в ходьбе врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.

Формирование при ходьбе правильной осанки и стопы.

Текущий контроль. Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

4. Бег

Теория. Виды и техника бега

Практика. Упражнение в беге в разных направлениях. Развитие ориентировки в пространстве. Игры-упражнения

Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

5. Упражнения в равновесии

Теория. Что такое равновесие? Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика. Формировать умение сохранять устойчивое положение, правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии: ходьба по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы, по доске, гимнастической скамейке. Развитие умения кружиться в медленном темпе. Стойка на одной ноге.

Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

6. Работа в парах. Прыжки

Теория. Особенности работы в парах. Техника прыжков

Практика. Формирование умений ходить парами в разных направлениях. Отработка прыжков вверх с касанием рукой партнера. Развитие координации движений в парах

Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

7. Катание, бросание, метание

Теория. Беседа по технике безопасности работы со спортивным инвентарем

Практика. Формирование умения разнообразно действовать с мячом: катать, бросать, разными способами, из разных положений.

Развивать умение метать мячи, мешочки на дальность, в цель правой и левой рукой.

Формирование настойчивости при освоении движений.

Текущий контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий

8. Ритмика

Теория. Знакомство с музыкальной грамотой.

Практика. Упражнения на развитие чувства темпа и ритма. Разучивание простых комбинаций под музыку.

Текущий, промежуточный контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий

9. Подвижные игры

Теория. Классификация подвижных игр. Правила игр.

Практика. Игры, направленные на: сплочение коллектива, развитие координации и выносливости, гибкости, меткости и воображения.

Текущий контроль: Контроль качества выполнения заданий

10. Общеразвивающие упражнения

Теория. Знакомство с халахупом, гимнастическими палками и проч.

Практика. Игры-упражнения, направленные на все группы мышц, а также на развитие выносливости, координации, чувства темпа и ритма.

Текущий, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

11. Стрейтчинг

Теория. Что такое стрейтчинг? Для чего нужна растяжка? Техника выполнения упражнений на растяжку

Практика. Разминка. Суставная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и пластичности.

Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.

12. Мероприятие воспитательного значения

Теория. Объяснение правил поведения на сцене и в зале

Практика. Выступление на празднике ЦТР

Текущий контроль: Контроль качества выполнения заданий

13. Итоговое занятие

Теория:-

Практика. Спортивные игры

Итоговый контроль. Контроль качества выполнения заданий

СОГЛАСОВАНО:

«_____» _____ 20__ г.

Заведующий методическим отделом

ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга

_____ Петрова Е. Н.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Программа «Детский фитнес+», гр. № 1**

_____ год

№ занятия	Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия	Раздел (тема) учебно - тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие	Теория Цель, задачи и содержание работы на учебный год. Занятие - беседа о здоровом образе жизни. Инструктаж по ТБ	1		2	Входной контроль. Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения
				Практика Игры-упражнения		1		
2.			Давайте познакомимся	Практика Игры на знакомства, размина музыкальная		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
3.			Основные виды движений. Ходьба	Теория Виды и техника ходьбы	1		2	Текущий контроль. Опрос. Педагогическое
				Практика Упражнение в ходьбе, в одном направлении.		1		

				Ходьба по кругу. Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Карусели».				наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.
4.			Основные виды движений. Ходьба	Теория Что такое внимание, координация? Как развить внимание?	1		2	Текущий контроль. Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий.
				Практика Ходьба в разных направлениях, ориентироваться в пространстве. ползания на Развитие координации движений, внимания		1		
5.			Основные виды движений. Ходьба	Теория Правила ходьбы с закрытыми глазами. Правила ходьбы со спортивным инвентарем	1		2	Текущий контроль. Контроль качества выполнения задания
				Практика Ходьба с закрытыми глазами (одиночная, в парах), игры-упражнения. («Каравай» и др)		1		
6.			Бег	Теория Правила работы со спортивным инвентарем. Техника безопасности	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Игры-упражнения направленные на закрепление умений ходить и бегать в разных направлениях. «Кабачок», «Выросла малинка»		1		
7.			Бег	Теория Техника бега, основные виды.	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Игры-упражнения в беге. Бег по кругу, в парах, подскоками. Эстафеты		1		
8.			Основные виды движений. Ходьба	Теория Виды ходьбы	1		2	Текущий контроль. Педагогическое

				Практика Упражнение в ходьбе и беге друг за другом, в смене движения по сигналу (словесному или музыкальному). Формирование умений ходить по ограниченной площади, перешагивать невысокие предметы, удерживая равновесие.		1		наблюдение, контроль качества выполнения заданий
9.			Упражнения в равновесии	Теория Что такое равновесие? Техника выполнения упражнений на равновесие	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Упражнения стоя на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами. Упражнения на равновесия и баланс. Игры: «Ласточка», «Самолетик».		1		
10.			Работа в парах. Прыжки	Теория Техника выполнения прыжков. Работа в паре.	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Упражнение в подпрыгивании на двух ногах, продвигаясь вперед. Закрепление умений ходить и прыгать взявшись за руки. Развитие равновесия, координации движений. Игра: «Воробышки и автомобиль», «К.Ж.З»		1		
11.			Бег	Теория Беседа о правилах дорожного движения	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Игры - упражнение в ходьбе и беге друг за другом, соблюдая направление. Формирование умений менять скорость движения в беге (медленно, быстро) по сигналу, бросать мяч двумя руками из-за головы.		1		

12.			Бег	Практика. Упражнение в ходьбе и беге по кругу. Формирование умений перепрыгивать линию, веревку, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Развитие ориентировки в пространстве		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
13.			Катание, бросание, метание	Теория Знакомство с мячом. Виды мячей.	1		2	Текущий контроль. Опрос. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений прокатывать мяч по скамейке, делать простые упражнения с мячом под речевое сопровождение педагога. Бросать мяч вверх, вперед, назад.		1		
14.			Работа в парах. Прыжки	Теория Работа в паре. Правила и особенности	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений ходить парами в разных направлениях. Отработка прыжков вверх с касанием рукой предмета. Развитие координации движений.		1		
15.			Упражнение в равновесии	Теория Техника выполнения упражнений на равновесие	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений проползать в вертикально стоящий обруч. Ползать по гимнастической скамье.		1		

16.			Катание, бросание, метание	Практика Упражнение в катании мяча двумя руками друг другу. Закрепление умений ходить друг за другом, не наталкиваясь, делать остановки по сигналу. Развитие ориентировки в пространстве, глазомера.		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
17.			Ритмика	Теория: Музыкальная грамота.	1		2	Текущий контроль. Опрос, педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Упражнение в выполнении простейших плясовых движений (полуприседать, притопывать, хлопать в ладоши, кружиться под музыку)		1		
18.			Катание, бросание, метание	Теория Беседа по технике безопасности. Техника работы с мячом.	1		2	Текущий контроль. Опрос, педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений ловить мяч двумя руками, прокатывать его в воротики. Передавать по кругу. Закрепление навыков ходьбы с перешагиванием через мячи.		1		
19.			Ритмика	Теория Виды аэробных шагов. Техника из выполнения	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Аэробика под музыку. Разучивание шагов.		1		
20.			Ритмика	Теория Темп и ритм. Что это такое?	1		2	Промежуточный контроль. Опрос, педагогическое наблюдение, контроль
				Практика Упражнения на развитие чувства темпа и		1		

				ритма. Игры: «Ладушки», «Пианино».				качества выполнения заданий
21.			Общеразвивающие упражнения	Практика Игры -упражнения в ходьбе с огибанием различных предметов «змейкой»: «Вороны», «Птички», Развитие координации движений.		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
22.			Общеразвивающие упражнения	Практика Игры– упражнения с гимнастическими палками: «Зонтики», «Музыкальная палочка», «Пугало», «Кто там?»		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
23.			Катание, бросание, метание	Теория Беседа по технике безопасности	1		2	Текущий контроль. Опрос, педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений бросать мешочки с песком в горизонтальную цель двумя руками снизу. Метать мячи в цель.		1		
24.			Общеразвивающие упражнения	Теория Знакомство с халахупом	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
				Практика Развитие умений бегать между обручами, крутить обруч. Формирование умений пролезать в вертикально стоящий обруч.		1		
25.			Подвижные игры	Теория Классификация игр. Правила игры.	1		2	Текущий контроль. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Игры на развитие внимания, координации и выносливости. «Колечко», «Волк и овцы» и		1		

				др.				
26.			Подвижные игры	Практика Игры на развитие внимания, координации и выносливости. «Кто быстрее», «Догони меня», «Вышибала».		2	2	Текущий контроль. Контроль качества выполнения заданий
27.			Стрейтчинг	Теория Стрейтчинг. Правила выполнения упражнений на растяжку	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Игры-упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов: «Солнышко и дождик», «Во поле береза», «Ветерок»		1		
28.			Стрейтчинг	Практика Растяжка основных групп мышц. Игры-упражнения на развитие гибкости		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
29.			Стрейтчинг	Теория Динамический стрейтчинг и его особенности	1		2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Упражнения в движении на растяжку всех мышечных групп. Игра: «Море волнуется».		1		
30			Общеразвивающие упражнения	Практика Формирование умений прыгать с места как можно дальше; бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы. Развитие координации движений. Игры-упражнения: «Бег в мешках», «Зайчата», «Меткий стрелок»		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий

31.			Общеразвивающие упражнения	Теория Знакомство с гимнастической стенкой. Техника безопасности.	1		2	Промежуточный контроль. Педагогическое наблюдение. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Формирование умений бросать мяч друг другу двумя руками. Закрепление умений лазанья по шведской стенке. Развитие координации движений, выносливости. Игры: «Зайчик в домике», «Теремок»		1		
32.			Ритмика	Практика Выполнение упражнений под музыку в парах. Разучивание танцевальных комбинаций в парах		2	2	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
33.			Общеразвивающие упражнения	Практика Упражнение в ходьбе по ограниченной поверхности, выполняя различные задания. Повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Эстафета		2	2	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения заданий
34.			Стрейтчинг	Практика Повторение упражнений на развитие подвижности и гибкости суставов. Суставная гимнастика		2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
35.			Мероприятие воспитательного значения	Теория Объяснение правил поведения на сцене и в зале	1		2	Текущий контроль. Контроль качества выполнения заданий
				Практика Выступление на празднике ЦТР		1		
36.			Итоговое занятие	Практика Спортивные игры		2	2	Итоговый контроль: Контроль качества выполнения заданий
				ИТОГО час	24	48	72	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии, дидактические материалы

Методы обучения:

- Словесные: устное изложение, беседа.
- Наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение.
- Практические: выполнение упражнений и команд педагога.

Современные образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие,
- Игровые технологии,
- Технологии коллективного творчества,
- Информационно коммуникативные технологии,
- Личностно-ориентированные технологии.

Материала из опыта работы: видеозаписи концертов и других мероприятий ЦТР

Наряду с традиционными методиками и технологиями педагогом могут использоваться в практике применения дистанционного обучения методики синхронного, асинхронного и смешанного обучения

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося в режиме реального времени.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени.

Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на учащегося, и на педагога. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Педагог при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Представленным вариантам методики соответствуют следующие типы занятий, классифицированные в зависимости от времени осуществления коммуникации:

- в режиме реального времени (online занятия);
- в режиме отложенного времени (offline занятия);
- смешанный тип, включающий элементы и online, и offline занятий.

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции**:

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература, используемая при реализации программ

Литература для педагога:

1. Ашмарин. Б. А. Теория и методика физического воспитания/ Б. А. Ашмарин. - Москва: Просвещение, 2010. - 287с.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет./ М.М. Безруких. - Санкт-Петербург: Владос, 2001. - 250с.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет./ Е.Н. Вареник - Москва: Сфера, 2012. - 280с.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий/ И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. - 349с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры/ М. Н. Жуков – Москва: Академия, 2000. - 160с
6. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника/Л. В. Карманова. – Минск: Полымя, 2010. – 282с.
7. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания/Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова.- Москва: Владос, 2010-271 с.
8. Косачева, Н.В. Физический потенциал детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься фитнесом/ Н.В. Косачева, Е.Е. Биндусов - Москва: Физическая культура, 2011. – 45с
9. Лиспикая Т.С. Фитнес-аэробика (методическое пособие) / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - Москва: Федерация аэробики России, 2010 - 89с.
10. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2010. - 64 с.
11. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л. Д. Назаренко. – Москва: Владос-пресс, 2010. – 248с.
12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка (учебное пособие)/ Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2010. - 368с.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет/ Е.В. Сулим – Москва: Сфера, 2014. - 115с.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова – Москва: Сфера, 2005. - 175с
15. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2001. - 170с.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (учебное пособие для студентов высших учебных заведений)/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр Академия, 2011. – 481с.

Литература для учащихся

1. Безруких М.М., Филиппова Т.П. Твое здоровье. Ступеньки к школе (+ наклейки) 5-6 лет/ М.М. Безруких, Т.П. Филиппова. – Санкт-Петербург: Просвещение, 2020. - 39с.
2. Гаврилов Л. Н., Суслов В. Н. На веселом стадионе/ Л. Н. Гаврилов, В. Н. Суслов. – Москва: Речь, 2016. – 20с.
3. Лебедева А. С. Демонстрационные картинки «Виды спорта»/ А. С. Лебедева. – Москва: Сфера, 2018. – 16с.
4. Суслов В. Н. Квик и Квак – спортсмены/ В. Н. Суслов. – Москва: Речь, 2017. – 24с.

Литература для родителей:

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми (методическое пособие)/ Е.А. Бабенкова. - Москва: Астрель, 2010. – 208 с.

2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л. Д. Назаренко. – Москва: Владос-пресс, 2010. – 248с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей/ А.А. Потапчук – Москва: Речь, 2007. - 99с.
4. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников (учебно-методическое пособие) 4-7 лет / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - Москва: Детектив-Пресс, 2021. - 112с.
5. Сулиман Е.В./ под ред. Пучкова И.В. Будь здоров, дошкольник!/ Е.В. Сулиман. – Москва: Сфера, 2020. - 224с.

Интернет-источники:

1. Детский фитнес онлайн: бесплатные уроки: [сайт] - URL:<https://vse-kursy.com/> (дата обращения 20.10.22).
2. Тренировки для детей онлайн: [сайт] - URL:<https://wowfit.ru/kids/> (дата обращения 15.02.19).
3. GYMKIDS: [сайт] – URL:<https://gymkids.ru/> (дата обращения 27.11.20).
4. Электронная библиотека MyBook: [сайт] - URL <https://mybook.ru/> (дата обращения 12.03.23).

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе положения ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга о формах, периодичности, порядке проведения контроля обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой (Приложение 1 и Приложение 2).

В этих таблицах

Показатели - наглядно представляют ожидаемые результаты.

Показатели позволяют определить и ключевые компетенции, на которые делается упор при освоении программы.

Критерии (мерило) – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

При реализации программы используется контроль результативности обучения: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые (Приложение 3).

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (Приложение 3).

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 5).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеразвивающей программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в

апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 5).

Формы контроля:

- Участие в праздниках «В гостях у Феи...».
- Проведение открытых занятий для родителей.
- Проверка знаний и умений детей.
- Опрос.
- Педагогическое наблюдение.
- Контроль качества выполнения заданий.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
 - размещение учебного материала в сети Интернет;
 - выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
 - выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.
- Занятия по общеразвивающей программе помогут обучающимся сформировать базовые представления о профессиях, связанных с движением, здоровьем и спортом (Приложение 6).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся 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.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу, Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

Инвариантные модули:

- «Учебное занятие» (открытые занятия и мониторинги результативности освоения программы),
- «Детское объединение» (традиции коллектива, концерты и мероприятия),
- «Воспитательная среда» (использование потенциала городской среды и социальное партнерство),

- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение» (в том числе, ранняя профориентация)
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

Вариативные модули:

- «Юные инспекторы движения»,
- «Юные инструкторы туризма»,
- «Юные краеведы»,
- «Юные музееведы».
- «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («Умные каникулы»)

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ¹

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

¹ Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

План мероприятий по реализации модуля «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА».

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

² Вариативные модули реализуются в программах определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ МУЗЕЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул»
(«УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»)**

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**Мониторинг результатов обучения
ребенка по дополнительной общеразвивающей программе**

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1 ³	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
	средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);		4		
	Учебно-познавательная компетенция		максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2. ⁴	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собеседование
	Учебно-познавательная компетенция		средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2	Практическая подготовка ребенка:				
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков	4	

³ Теоретические знания классификации спортивных игр и их правил, а также теоретические знания о том, как пользоваться спортивным инвентарем

⁴ Знания спортивной терминологии. Умение понимать команды педагога

	5	Учебно-познавательная компетенция Социально-трудовая компетенция	требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	составляет более ½);		
				<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
2.2.	6	Владение специальным оборудованием и оснащением Социально-трудовая компетенция	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
				<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
				<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
2.3.	7	Творческие навыки Общекультурная компетенция	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
				<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
				<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	

	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
3	Общеучебные умения и навыки ребенка:				
3.1	Учебно-интеллектуальные умения:				
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			средний уровень (работает с литературой с помощью	4	

⁵ Развитие координации и выносливости, чувства темпа и ритма

⁶ Свободное владение спортивным инвентарем: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и др.

⁷ Развитие гибкости, музыкального слуха, внимания, творческих и сценических способностей

	Учебно-познавательная компетенция		педагога или родителей)		
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Информационная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
	- Учебно-познавательная компетенция - Ценностно-смысловая компетенция		максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.2.	Учебно-коммуникативные умения:				
А	Умение слушать и слышать педагога ⁸	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

⁸ Развитие умения выполнять команды педагога и взаимодействовать в коллективе

Б	Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

3.3.	Учебно-организационные умения и навыки:				
А	Умение организовать свое рабочее (учебное) место ⁹	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5	

⁹ Развитие сценических навыков, подготовка самостоятельно проводить разминку в коллективе. Подготовка и участие в концертах

В	<i>Умение аккуратно выполнять работу</i>	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение
	<i>Социально-трудовая компетенция</i>				

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Возможно е кол-во баллов	<i>Методы диагностики</i>
	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Организационно-волевые качества:				
1.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает <чем на ½ занятия	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		терпения хватает > чем на ½ занятия	4	
			терпения хватает на все занятие	5	
1.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		иногда – самим ребёнком	4	
			всегда – самим ребёнком	5	
1.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		периодически контролирует себя сам	4	
	Ценностно-смысловая компетенция		постоянно контролирует себя сам	5	

2	Ориентационные качества:				
2.1	Самооценка • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
			заниженная	4	
			нормальная	5	
2.2	Интерес к занятиям в детском объединении • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	3	тестирование
			интерес периодически поддерживается самим ребёнком	4	
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	
3	Поведенческие качества:				
3.1	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) Компетенция личностного самосовершенствования	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
3.2	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения) Компетенция личностного самосовершенствования	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе

Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса по «Детскому фитнесу» детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке
впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

1. Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 20 ____/20____ учебный год

Педагог _____

Дополнительная общеразвивающая программа _____

Год обучения _____ Группа № _____

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе														РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития											
		Предметные				Метапредметные										Личностные											
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно- интеллектуальн ые умения		Учебно- коммуникативн ые умения		Учебно- организационны е умения и		Предметные достижения		Итого %		Организационн о-волевые качества		Ориентационны е качества		Поведенческие качества		Итого %					
полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие							
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2						
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											
11.																											
12.																											
13.																											
14.																											
15.																											
	%																										
	ИТОГО																										

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20____/20____ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеразвивающей программы,

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля:

Промежуточный _____ Итоговый _____

Форма проведения контроля _____

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,

Средний уровень освоения программы - 75% - 89%

Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%

Результаты промежуточного контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C):D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения $A =$ _____ %

Профессиональное самоопределение в программе дополнительного образования детей **по детскому фитнесу** играет важную роль в формировании личности и профессиональных навыков учащихся. В данном возрасте дети активно развиваются физически и эмоционально, поэтому программа, разработанная с учетом возрастных особенностей, будет способствовать разностороннему развитию обучающихся. Вот несколько ключевых аспектов, которые могут быть включены в такую программу:

1. Знакомство с профессиями спортивной и оздоровительной сферы через сюжетно-ролевые игры. Важно предоставить детям информацию о различных профессиях, связанных с танцем и спортом, таких как хореограф, танцор, педагог по танцам, инструктор по фитнесу, тренер, сценограф, костюмер и другие. Посредством бесед о спортивных и танцевальных занятиях обучающиеся узнают о разнообразии возможностей в данной области.

2. Развитие творческих способностей. Программа должна учитывать, что дети в этом возрасте очень эмоционально отзывчивы, поэтому в программу необходимо включать игровые упражнения, которые помогут им выразить свои чувства и эмоции в процессе занятий.

3. Практические занятия и мастер-классы. Регулярные занятия с профессиональными педагогами помогут детям получить практический опыт и понять, что требуется для успешной карьеры в этой области.

4. Психологическая поддержка и наставничество. Важно создать дружескую и поддерживающую атмосферу, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно на занятиях, могли обсудить свои интересы и страхи, а также получить советы от наставников.

5. Участие в конкурсах и выступлениях. Участие в различных мероприятиях поможет детям не только продемонстрировать свои навыки, но и получить опыт работы в команде, что важно для будущей профессиональной деятельности.

6. Личностное развитие. Важно также акцентировать внимание на развитии таких качеств, как дисциплина, настойчивость, умение работать в команде и принимать критику, что является необходимым для успешной карьеры в спортивной и оздоровительной сфере.

7. Развитие «гибких навыков», востребованных в спортивных и помогающих профессиях. Сюда относятся умение работать в команде (эстафеты, построение фигур всей группой), лидерство и поддержка (выбор капитана и помощников), самоконтроль и дисциплина (упражнения на удержание статических поз, игры на внимание и тишину).

Эти аспекты помогут обучающимся сформировать базовые представления о профессиях, связанных с движением, здоровьем и спортом, способствуют развитию качеств, необходимых в этих сферах.