

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕФРЕМОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
от 31 АВГУСТА 2026 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБУДО «ДДЮТ»

В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ № 69 - осн. от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Со-фи-данс»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-9 ЛЕТ

АВТОР:
Богомазова Екатерина
Васильевна,
педагог дополнительного
образования

г. Ефремов, 2017

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СО-ФИ-ДАНС» проведена «31» августа 2026 года.

Ответственный:_____ Панина С.В., методист МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА».

СОДЕРЖАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	12
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	21
2.2.	Список литературы	26
2.3.	Приложение 1. Календарный учебный график	28
2.4.	Приложение 2. Оценочные материалы	58
2.5.	Приложение 3. План воспитательной работы	61

«Основные характеристики программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа (далее - программа) «СО-ФИ-ДАНС» имеет физкультурно-спортивную направленность.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый.

Программа разработана на основе нормативных правовых документов и иных документов различного уровня:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;

- Приказа министерства образования Тульской области №1980 от 18.10.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Тульской области в соответствии с социальным сертификатом»;

- Устава МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА» (МБУДО «ДДЮТ»), утвержденного постановлением администрации

муниципального образования Ефремовский муниципальный округ Тульской области от 21.12.2024 №2526;

- Локальных актов МБУДО «ДДЮТ».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движения в ритме и темпе, заданном музыкой, способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, вовлекаются в процесс физкультурных занятий, что дает необходимый оздоровительный эффект.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы. Именно в младшем школьном возрасте продолжают закладываться основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формироваться личностные качества.

Содержание программы доступно, основывается на простых общеразвивающих упражнениях, которые разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами танцев, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики.

Занятия проводятся в групповой форме, направлены на развитие навыков коммуникации и социализации обучающихся, которые учатся работать в коллективе, сотрудничать с партнерами, совместно выполнять задания.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной программы состоит в том, что она включает в себя разнообразные нетрадиционные виды упражнений: игропластику, игроритмику, игротанцы, игровой массаж, элементы фитнеса, игрового стретчинга.

Освоение основных разделов программы помогает естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «СО-ФИ-ДАНС» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: обучающиеся 8-10 лет.

Программа учитывает психофизические особенности обучающихся младшего школьного возраста. В этом возрасте дети находятся в стадии формирования своего опыта движений и координации, следовательно, программа направлена на развитие базовых двигательных навыков, баланса, гибкости, выносливости через использование на занятиях мотивирующих и интерактивных методов и приемов.

Набор в группы осуществляется по желанию, без специального отбора. Учебные группы (разнополюе) комплектуются в количестве 10-12 человек.

Прием обучающихся осуществляется на основании заявления о приеме на обучение в МБУДО «ДДЮТ», подаваемого родителями (законными представителями) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет и медицинской справки о допуске к занятиям.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов; ежегодно по 144 часа.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: основной формой обучения является групповое занятие с детьми 7-8 лет. В образовательном процессе применяются следующие методы обучения: игровой, словесный, наглядный, практический.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения обучающимися различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые,

общеразвивающие, акробатические упражнения, а также упражнения на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки.

Раздел «Игротанцы» направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость обучающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, современные и ритмические танцы.

В разделе «Танцевально - ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на обучающихся, решают поставленные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости обучающихся. Здесь используются элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность детям младшего школьного возраста вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. В раздел включен: гимнастика для пальцев, оказывающая положительное воздействие на улучшение памяти, мышления; самомассаж в игровой форме, способствующий формированию сознательного отношения к своему здоровью, развитию навыков формирования здорового образа жизни.

Раздел «Музыкально - подвижные игры» содержит упражнения, включающие приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей младшего школьного возраста, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Воспитательный потенциал программы

Одной из основных задач учреждения дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Спортивное воспитание – составная часть общего воспитания.

Тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физкультурой, спортом предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: воспитание интереса и целеустремленности, трудолюбия, настойчивости, чувства прекрасного, формирования здорового образа жизни, здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные задачи (направления) воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающихся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих **принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Методы воспитательного воздействия: нравственное просвещение, стимулирование, поощрение, убеждение, формирование общественного поведения, использование положительного примера, методы самоконтроля, социальные сети.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, соревнования, походы выходного дня, дни здоровья, спортивные игры, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии в музеи, волонтерство, социальные проекты (План воспитательной работы. Приложение 3).

ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ: в МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно части 2 статьи 14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: занятия проходят 2 раза в неделю, 2 занятия по 45 минут. Между учебными занятиями организуется перерыв 10 минут.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: развитие физических, психологических и социальных навыков обучающихся средствами танцевально-ритмической гимнастики, укрепление здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

- научить выполнять комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- обучить элементам игрового массажа, фитнеса;
- научить самостоятельно выполнять танцевально-ритмические упражнения.

Развивающие:

- укреплять здоровье обучающихся: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, пластичности, развивать мелкую моторику;
- развивать творческие и созидательные способности: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;

- расширять кругозор обучающихся.

Воспитательные:

- повышать интерес к физкультурным занятиям, занятиям танцевально-ритмической деятельности;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать личностные качества: дисциплину, уверенность, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- отмечена положительная динамика показателей физического развития,
- повышена двигательная активность обучающихся, укреплен мышечный и координационный аппарат;
- сформированы потребности ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, мотивация к занятиям физической культурой, танцевально - ритмической деятельностью.

Метапредметные:

- развиты двигательная память, саморегуляция;
- сформированы музыкально-ритмические навыки, координация движений, моторика, пластичность.

Предметные:

Обучающиеся будут знать/понимать:

- правила личной гигиены; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- названия и правила музыкально-подвижных игр;
- упражнения игрогимнастики, игропластики, креативной гимнастики, стретчинга, фитнеса;
- приемы игрового массажа, упражнения пальчиковой гимнастики;
- названия и правила выполнения основных танцевально-ритмических упражнений и движений, игротанцев, флешмобов;

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку;
- эмоционально откликаться на музыкально-ритмические движения;

- общаться в коллективе, проявляя дружелюбие, дисциплинированность и активность;
- проявлять ответственность и выдержку на протяжении занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля/
1.	Введение в программу	2	1	1	Входной контроль: входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся.
2.	Спортивная гигиена и самоконтроль	2	1	1	Текущий контроль: опрос.
3.	Игрогимнастика	30	6	24	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
4.	Игротанцы	30	6	24	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
5.	Танцевально- ритмическая гимнастика	26	4	22	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
6.	Игропластика	20	2	18	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
7.	Креативная гимнастика	16	2	14	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
8.	Музыкально- подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
9.	Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ»	4	-	4	Текущий контроль: участие в спортивных мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития

					двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.
	Итого часов:	144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (2 ч.)

Теория (1 ч.) Цель и задачи объединения. Содержание разделов программы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях.

Практика (1 ч.) Игра «Знаю. Умею. Действую».

Форма контроля: входной контроль, входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся.

2. Спортивная гигиена и самоконтроль (2 ч.)

Теория (1 ч.) Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием организма во время занятий.

Практика (1 ч.) Здоровьесберегающие упражнения.

Форма контроля: текущий контроль: опрос.

3. Игровая гимнастика (30 ч.)

Теория (6 ч.) Правила выполнения строевых, общеразвивающих, специальных упражнений, танцевальных упражнений для согласования движений с музыкой. Последовательность. Характер движений.

Практика (24 ч.)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным звеньевым.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости, силы, выносливости. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, упражнения на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях: «Волны шипят», «Ныряние», «Подуем». Упражнения на укрепление осанки. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

Игровые двигательные действия и задания: «Ходьба сидя», «Кошка», «Велосипед», «Бабочки», «Рыбки».

Разучивание акробатических упражнений и движений под музыку: перекаты вперед и назад, равновесия, кувырки вперед и назад, группировки, колесо, «мосты» и полушпагаты, переворот боком.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

4. Игротанцы (30 ч.)

Теория (6 ч.) Музыкально-ритмическая раскладка танцевальных движений к игротанцам.

Практика (24 ч.) Повторяли. Танец по показу. Массовые игротанцы - флешмобы. Игротанцы с ускорением. Игротанцы: «Поезд», «Арам-зам-зам», «Макарена». Современные игротанцы: «Чу-чу-ва», «Мы - маленькие звезды», «Клап снап» и другие по выбору педагога.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

5. Танцевально-ритмическая гимнастика (26ч.)

Теория (4 ч.) Специальные композиции и комплексы шагов и упражнений. Танцевальные позиции рук и ног. Танцевальные шаги и хлопки.

Практика (22 ч.) Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, галоп вперед. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары». Танцевально-ритмическая гимнастика «Снежинки». Ритмический танец «Все спортом занимаются».

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

6. Игропластика (20 ч.)

Теория (2 ч.) Стретчинг. Самомассаж. Пальчиковая гимнастика.

Практика (18 ч.) Упражнения для развития мышечной силы и брюшного пресса, гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Морские фигуры: «Улитка», «Морской лев», «Медуза», «Уж», «Морской червяк». Животные: «Медведь», «Пантера», «Цапля», «Орлы», «Кошечка», «Змея», «Собачка», «Лев». Игропластика «Велосипед». Музыкально – подвижная игра «Аквариум». Элементы стретчинга (растяжки): наклоны головы, корпуса, «Полумесяц», «Лягушка». Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики». Выполнение фигур из пальцев «Бинокль», «Лодочка», «Цепочка» «Круг», «Очки», «Домик».

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

7. Креативная гимнастика (16 ч.)

Теория (2 ч.) Выразительные приемы создания игрового образа: оригинальные движения, мимика, пантомима.

Практика (14ч.) Специальные задания: «Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня» и другие по выбору педагога.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

8. Музыкально-подвижные игры (12ч.)

Теория (2ч.) Ознакомление с правилами игр.

Практика (10ч.) Музыкально-подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Музыкальные змейки», «Пятнашки», «Затейники», «Горелки», «Удочка», «Невод», «Два мороза» и другие по выбору педагога. Эстафета «Озорные мячики». Эстафеты со скакалками.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

9. Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» (4 ч.)

Практика (4 ч.) Участие объединения в массовых, физкультурно-спортивных мероприятиях.

Форма контроля: текущий контроль: участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

10. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов за учебный год.

Форма контроля: промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать\понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила выполнения строевых, общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- правила музыкально-подвижных игр;
- приемы игрового самомассажа, элементы пальчиковой гимнастики;

будут уметь:

- эмоционально и творчески откликаться на музыкально-ритмические движения;
- выполнять упражнения креативной гимнастики, игропластики, игрогимнастики, стретчинга в объеме изученного материала 1 года обучения;
- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку в объеме изученного материала 1 года обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля/
1.	Вводное занятие	2	1	1	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
2.	Спортивная гигиена и самоконтроль	2	1	1	Текущий контроль: опрос.
3.	Игрогимнастика	30	4	26	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
4.	Игротанцы	30	4	26	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
5.	Танцевально- ритмическая гимнастика	26	4	22	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
6.	Фитнес	18	6	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
7.	Креативная гимнастика	14	2	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
8.	Музыкально- подвижные игры	14	2	12	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
9.	Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ»	6	-	6	Текущий контроль: участие в спортивных мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая оценка качества освоения программы: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально- ритмических навыков обучающихся, личностного роста.

	Итого часов:	144	24	120	
--	---------------------	------------	-----------	------------	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.) Цель и задачи 2 года обучения. Содержание разделов программы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях.

Практика (1 ч.) Игра «Мы, играя, проверяем, что умеем и что знаем».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

2. Спортивная гигиена и самоконтроль (2 ч.)

Теория (1ч.) Значение двигательной активности для здоровья человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Практика (1 ч.) Игра «Делай, как я».

Формы контроля: текущий контроль: опрос.

3. Игрогимнастика (30 ч.)

Теория (4 ч.) Совершенствование строевых, общеразвивающих, специальных упражнений, танцевальных упражнений для согласования движений с музыкой.

Практика (26 ч.)

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела с увеличением скорости, амплитуды, ритма и темпа. Упражнения с мячами, кеглями, обручами, скакалкой.

Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку.

Упражнения на дыхание в имитационных и образных движениях: «Ладшки», «Маятник», «Насос», «Свеча».

Упражнения на укрепление осанки: «Поза голубя», «Кошка - верблюд», «Супермен», «Обратный мостик».

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

4. Игротанцы (30 ч.)

Теория (4 ч.) Правила выполнения игровых танцевальных шагов, форм, упражнений.

Практика (26 ч.) Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.

Формы контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

5. Танцевально-ритмическая гимнастика (26 ч.)

Теория (4 ч.) Танцевальная аэробика. Набор базовых шагов, соединенных в комбинированные связки.

Практика (22 ч.). Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

6. Фитнес (18 ч.)

Теория (6 ч.) Базовые шаги и связки фитнес-танца «Zumba Kids». Особенности музыки, ритма, счета, характера исполнения.

Практика (12 ч.) Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.

Форма контроля: текущий контроль: педагогическое наблюдение.

7. Креативная гимнастика (14 ч.)

Теория (2 ч.) Нестандартные упражнения, игры и задания на развитие пластичности, творческих способностей и самовыражения.

Практика (12 ч.) Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.

8. Музыкально-подвижные игры (14 ч.)

Теория (2 ч.) Правила изучаемых подвижных игр.

Практика (12 ч.) Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры-эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.

9. Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» (6 ч.)

Практика (6 ч.) Участие обучающихся объединения в массовых, физкультурно-спортивных мероприятиях.

Форма контроля: текущий контроль: участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

10. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов за учебный год.

Форма контроля: итоговая оценка качества освоения программы: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся, личностного роста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать\понимать:

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- правила выполнения упражнений на дыхание, укрепление осанки;
- правила выполнения упражнений танцевальной аэробики, музыкально-подвижных игр;
- базовые шаги и связки фитнес-танца «Zumba Kids»;

будут уметь:

- эмоционально и творчески откликаться на музыкально-ритмические игры, танцы, упражнения;
- выполнять упражнения игрогимнастики, креативной гимнастики, игропластики, аэробики, фитнеса в объеме изученного материала 2 года обучения;
- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку в объеме изученного материала 2 года обучения.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение: образовательный процесс ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; прошедший курсы переподготовки по должности «Педагог дополнительного образования».

2. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий физической культурой, музыкальный центр, спортивная форма одежды, спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, обручи, мячи разных видов и диаметров, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение 1).

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Оценка качества освоения программы включает формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая оценка качества освоения программы.

Входной контроль по программе проходит в период с 1 по 15 сентября в форме входной диагностики двигательной сферы и танцевальных навыков обучающихся.

Текущий контроль проходит в течение учебного года. Используются формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

Промежуточная аттестация проходит в период с 15 по 30 апреля 1 года обучения в форме педагогического наблюдения, диагностики показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

Итоговая оценка качества освоения программы проходит в период с 15 по 25 мая 2 года обучения в форме педагогического наблюдения, диагностики показателей развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков и личного роста обучающихся.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ:

-открытые занятия;

-участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ (Приложение 2).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно й деятельности (в рамках занятия)	Дидактиче ский материал	Техническ ое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу	Занятие-инструктаж. Беседа.	Просмотр видеофильмов, презентаций, беседы о здоровом образе жизни, пользе двигательной активности для организма человека.	Аудио видео материалы.	Ноутбук. Музыкальный центр. Мультимедийное оборудование.	Входной контроль: входная диагностика физического развития, двигательных навыков обучающихся.
2.	Спортивная гигиена и самоконтроль	Теоретическое занятие.	Наглядный. Интерактивный.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр. Мультимедийное оборудование.	Текущий контроль: опрос.
3.	Игрогимнастика	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Спортивный инвентарь.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
4.	Игротанцы	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
5.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Комбинированное занятие.	Словесный: беседа о правилах выполнения упражнений. Наглядный.	Аудио видео материал.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные

			Интерактивный Показ педагога.			упражнения.
6.	Игропластика	Комбинированное занятие.	Практический. Наглядный.	Аудио видео материалы.	Гимнастические коврики	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
7.	Креативная гимнастика	Комбинированное занятие.	Словесный. Наглядный. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
8.	Музыкально-подвижные игры	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
9.	Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ»	Спортивный праздник. Мероприятие.	Практический.	Спортивное оборудование, инвентарь.	Ноутбук. Мультимедийное оборудование.	Текущий контроль: участие в спортивных мероприятиях
10.	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Практический: анализ выполняемых упражнений, карточек ответов обучающихся.	Карточки для диагностики и предметных результатов в 1 года обучения.	Музыкальная колонка. Спортивный инвентарь	Промежуточная аттестация: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательно й деятельности (в рамках занятия)	Дидактиче ский материал	Техническ ое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Занятие-инструктаж. Беседа.	Беседы о видах спорта и их влиянии на организм, правилах выполнения двигательных действий, викторины.	Аудио видео материалы.	Ноутбук. Музыкальный центр. Мультимедийное оборудование.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
2.	Спортивная гигиена и самоконтроль	Теоретическое занятие.	Наглядный. Интерактивный.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр. Мультимедийное оборудование.	Текущий контроль: опрос.
3.	Игрогимнастика	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Спортивный инвентарь.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
4.	Игротанцы	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
5.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Комбинированное занятие.	Словесный. Наглядный. Интерактивный Показ педагога.	Аудио видео материал.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные

						упражнения.
6.	Фитнес	Комбинированное занятие.	Практический. Показ педагога.	Аудио видео материалы.	Гимнастические коврики	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
7.	Креативная гимнастика	Комбинированное занятие.	Словесный. Наглядный. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
8.	Музыкально-подвижные игры	Комбинированное занятие.	Игровой. Практический.	Аудио видео материалы.	Музыкальный центр.	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
9.	Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ»	Спортивный праздник. Мероприятие.	Практический.	Спортивное оборудование, инвентарь.	Ноутбук. Мультимедийное оборудование.	Текущий контроль: участие в спортивных мероприятиях.
10.	Итоговое занятие	Практическое занятие.	Практический.	Карточки для диагностик и предметных результатов в 2 года обучения.	Ноутбук. Мультимедийное оборудование. Спортивный инвентарь. Музыкальная колонка.	Итоговая оценка качества освоения программы: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся, диагностика

						личностного роста.
--	--	--	--	--	--	-----------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2022. – 142 с.
2. Левченкова Т. «Педагогические технологии в детском фитнесе». Издательство: Алгоритм, 2021. – 96 с.
3. Максимова А. Детский массаж.- Ростов н/Д.:Феникс, 2022.- 224 с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2023. – 352 с.
5. Федорова С.Ю. «Ритм. Движение, Здоровье». Физкультурный комплекс для детей.— М.: АРКТИ, 2022.— 176 с.
6. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К., Гимнастика - учебное пособие М.: Академия 2020. – 448 с.

Для обучающихся:

7. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2023.-64с.

Для родителей:

8. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2023– 162 с.
9. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.- М.: Мозаика-синтез, 2020. - 96 с.
10. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. - М.: Школьная Пресса, 2022. - 48 с.

Электронно-образовательные ресурсы

1. Дошколёнок.ру <https://web.archive.org/web/20130502012550/http://dohcolonoc.ru/>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. 3. Физинструктор.ру <https://fizinstruktor.ru/>
4. Сайт инструктора по физической культуре <https://prigskok.jimdofree.com/педагогам/>

Приложение 1

Календарный учебный график 2 года обучения.

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2026г., окончание учебного года 31.05.2027г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

Данный календарный учебный график составлен для 4-х групп 2 года обучения.

№ п/ п	Месяц	Время проведения занятий	Форма проведен ия занятий	Количество часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Все го	Тео рия	Прак тика			
Раздел Вводное занятие (2 ч.)									
1	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Инструкта ж по технике безопаснос ти и охране труда на занятиях.	2	1	1	Цель и задачи 2 года обучения. Содержание разделов программы.	МКОУ ЦО№4	текущий контроль: педагогическ ое наблюдение.
Раздел 2. Спортивная гигиена и самоконтроль (2ч.)									
2	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Теоретиче ское занятие	2	1	1	Значение двигательной активности для здоровья человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: опрос.
Раздел 3. Игροгимнастика (30 ч.)									
3	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Совершенствование строевых, общеразвивающих, специальных	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогичес кое

		2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					упражнений, танцевальных упражнений для согласования движений с музыкой		наблюдение , контрольны е упражнения .
4	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Совершенствование строевых, общеразвивающих, специальных упражнений, танцевальных упражнений для согласования движений с музыкой	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
5	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .

6	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах.	МКОУ ЦОН№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
7	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах	МКОУ ЦОН№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
8	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в	МКОУ ЦОН№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .

		14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах		
9	Сентябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
10	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Передвижение в обход шагом и бегом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения

11	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела с увеличением скорости, амплитуды, ритма и темпа. Упражнения с мячами, кеглями, обручами, скакалкой	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
12	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела с увеличением скорости, амплитуды, ритма и темпа. Упражнения с мячами, кеглями, обручами, скакалкой	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
13	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела с увеличением скорости, амплитуды, ритма и темпа. Упражнения с мячами, кеглями, обручами, скакалкой	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
14	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое

		2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку. Упражнения на дыхание в имитационных и образных движениях: «Ладшки», «Маятник», «Насос», «Свеча». Упражнения на укрепление осанки: «Поза голубя», «Кошка - верблюд», «Супермен», «Обратный мостик».		наблюдение , контрольны е упражнения .
15	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку.	МКОУ ЦОН№4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .

							Упражнения на дыхание в имитационных и образных движениях: «Ладшки», «Маятник», «Насос», «Свеча».		
							Упражнения на укрепление осанки: «Поза голубя», «Кошка - верблюд», «Супермен», «Обратный мостик».		
16	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку. Упражнения на дыхание в имитационных и образных движениях: «Ладшки», «Маятник», «Насос», «Свеча».	МКОУ ЦО№4	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
							Упражнения на укрепление осанки:		

							«Поза голубя», «Кошка - верблюд», «Супермен», «Обратный мостик».		
17	Октябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями, расслабление рук с выдохом, упражнения на осанку. Упражнения на дыхание в имитационных и образных движениях: «Ладони», «Маятник», «Насос», «Свеча». Упражнения на укрепление осанки: «Поза голубя», «Кошка - верблюд», «Супермен», «Обратный мостик».	МКОУ ЦОН №4	Текущий контроль: педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
Раздел 4. Игротанцы (30 ч.)									
18	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Правила выполнения игровых танцевальных шагов, форм, упражнений.	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение .

		14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35							
19	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	2	-	Правила выполнения игровых танцевальных шагов, форм, упражнений.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2		2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение

		14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.		
22	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение .
23	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем»	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение .

							и другие по выбору педагога.		
24	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение.
25	Ноябрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение.
26	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55	Комбинированное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется,	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение.

		15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.		
27	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение .
28	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение .

							пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.		
29	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
30	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живется, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
31	Декабрь	2с/Б1	Комбинир	2	-	2	Танцевальные	МКОУ	педагогичес

		12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	ованное занятие				флешмобы. Игротанцы «Если весело живетс я, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	ЦОН№4	кое наблюдение .
32	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Танцевальные флешмобы. Игротанцы «Если весело живетс я, делай так», «Согревалочка», «Лавата» и другие по выбору педагога. Игротанцы с ускорением «Мы пойдем налево», «Три хлопка», «Печаль прогоняем» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение .
Раздел 5. Танцевально-ритмическая гимнастика (26 ч.)									
33	Декабрь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Танцевальная аэробика. Набор базовых шагов, соединенных в комбинированные связки.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
34	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Танцевальная аэробика. Набор	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение ,

		2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					базовых шагов, соединенных в комбинированные связки. .		контрольны е упражнения .
35	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .
36	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение , контрольны е упражнения .

		15.50-16.35					«Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога		
37	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
38	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

		15.00-15.45 15.50-16.35					«Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога		
39	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
40	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

		15.00-15.45 15.50-16.35					«Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога		
41	Январь	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
42	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

		15.00-15.45 15.50-16.35					«Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога		
43	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
44	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.

		15.00-15.45 15.50-16.35					«Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога		
45	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Комплекс упражнений аэробики: «Двигаемся вместе», «Сильные ноги». Аэробика с мячами. Танцевально– ритмическая гимнастика «Всадник». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец «Сюрприз» и другие по выбору педагога	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
1. Раздел 6. Фитнес (18 ч.)									
46	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55	Комбинированное занятие	2	2	-	Базовые шаги и связки фитнес-танца «Zumba Kids». Особенности музыки, ритма, счета, характера исполнения.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

		2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35							
47	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	2	-	Базовые шаги и связки фитнес-танца «Zumba Kids». Особенности музыки, ритма, счета, характера исполнения.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
48	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	2	-	Базовые шаги и связки фитнес-танца «Zumba Kids». Особенности музыки, ритма, счета, характера исполнения.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
49	Февраль	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

50	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
51	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
52	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
53	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес -	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение

		2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.		
54	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Разучивание танцевальных шагов и связок фитнес - танца «Zumba Kids». Разминка. Отработка знакомых связок и разучивание новых движений. Основной этап. Стретчинг.	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение
Раздел 7. Креативная гимнастика (14 ч.)									
55	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Нестандартные упражнения, игры и задания на развитие пластичности, творческих способностей и самовыражения.	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение
56	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!»,	МКОУ ЦОН №4	педагогичес кое наблюдение

		2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35					«Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.		
57	Март	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
58	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
59	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

		15.50-16.35					выбору педагога.		
60	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
61	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Музыкально – творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Танцевальный вечер» и другие по выбору педагога.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
1. Раздел 8. Музыкально-подвижные игры (14 ч.)									
62	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	2	-	Правила изучаемых подвижных игр.	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение

63	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
64	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
65	Апрель	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
66	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05	Комбинир ованное	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое

		2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	занятие				элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.		наблюдение
67	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
68	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры- эстафеты. Игры на быстроту: «Салки», «Бегуны», «Рывок за мячом» и другие игры по выбору педагога.	МКОУ ЦОН№4	педагогичес кое наблюдение
Раздел 9.Участие в массовых мероприятиях МБУДО «ДДЮТ» (6ч.)									
69	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Участие объединения массовых, физкультурно- спортивных мероприятиях.	МКОУ в ЦОН№4	учас тие в физкультур но- спортивных мероприяти

		15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35							ях. .
70	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Участие объединения массовых, физкультурно- спортивных мероприятиях.	МКОУ вЦО№4	учас тие в физкультур но- спортивных мероприяти ях. .
71	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Комбинир ованное занятие	2	-	2	Участие объединения массовых, физкультурно- спортивных мероприятиях.	МКОУ вЦО№4	учас тие в физкультур но- спортивных мероприяти ях. .
Раздел 10.Итоговое занятие (2ч.)									

72	Май	2с/Б1 12.30-13.15 13.20-14.05 2с/Б2 14.10-14.55 15.00-15.45 2с/Б3 13.20-14.05 14.10-14.55 2с/Б4 15.00-15.45 15.50-16.35	Итоговое занятие	2	-	2	Подведение итогов за учебный год.	МКОУ ЦО№4	итоговая оценка качества освоения программы: педагогическое наблюдение, диагностика развития двигательной сферы и освоения танцевально- ритмических навыков обучающихся, личностного роста.
----	-----	--	---------------------	---	---	---	--------------------------------------	--------------	--

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Диагностика физического развития, двигательной активности и освоения танцевально-ритмических навыков обучающихся осуществляется по 3-х балльной шкале, затем суммируется и выводится уровень (высокий, средний, низкий).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Группа _____ Дата _____

Место проведения: _____

Название объединения: _____

Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Наименование этапа диагностики	Обучающиеся											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Обозначение этапа игры												
1.	Умение собираться на занятия Со-Фи-Данс												
2.	Уровень понимания правил танцевально-ритмической гимнастики												
3.	Умение распределять роли в процессе занятиями музыкально- подвижными играми												
4.	Ориентировка в пространстве												
5.	Умение пользоваться спортивным инвентарём												
6.	Уровень понимания и выполнения команд педагога												
7.	Вовлечённость обучающегося в процесс занятий фитнесом, стретчингом, игрогимнастикой, игроритмикой												
8.	Умение работать в группе, в парах, тройках												
9.	Наименование физических упражнений												
	Общее количество баллов:												
	Наименование физических упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10.	Бег разных видов												
11.	Прыжки разных видов												
12.	Ходьба разных видов												
13.	Групповые упражнения												
14.	Упражнения с мячом												
15.	Упражнения со скакалкой, обручем												
16.	Упражнения на формирование												

	осанки, дыхательные упражнения												
17.	Перестроения												
Общее количество баллов:													
Уровни:													

3 балла - соответствие планируемым результатам реализации программы;

2 балла - частичное соответствие планируемым результатам реализации программы;

1 балл - минимальное соответствие планируемым результатам реализации программы.

Уровни:

1. *Высокий: 34-48 баллов;*

2. *Средний: 20-32 балла;*

3. *Низкий: 8-16 баллов.*

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Организационно – волевые качества.			
1.1 Терпение.	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1
		Терпения хватает более чем на ½ занятия	5
		Терпения хватает на все занятия	10
1.2 Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребенка побуждаются из вне	1
		Иногда – самим ребенком	5
		Всегда – самим ребенком	10
1.3 Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне.	1
		Периодически контролирует себя сам	5
		Постоянно контролирует себя сам.	10
Вывод:	Уровень сформированности организационно – волевых качеств.	Низкий Средний Высокий	до 3 4 – 15 16 - 30
2. Ориентационные качества.			
2.1 Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная	1
		Заниженная	5
		Нормальная	10

2.2 Интерес к занятиям в объединении.	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	Интерес ребенка продиктован ребенку из вне. Интерес периодически поддерживается самим ребенком Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности ориентационных качеств.	Низкий Средний Высокий	до 2 3 – 10 11 - 20
3. Поведенческие качества.			
3.1 Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (ссоре) в процессе).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избегать Пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	1 5 10
3.2 Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела как свои собственные.	Избегает участия в общих делах Участвует при обсуждении извне Инициативен в общих делах	1 5 10
Вывод:	Уровень сформированности поведенческих качеств.	Низкий Средний Высокий	до 2 3 – 10 11 - 20
Заключение:	Результат личностного роста обучающегося.	Низкий Средний Высокий	0 – 7 8 – 37 38 - 70

Учитывает направлений воспитательной деятельности:

- *гражданско-патриотическое,*
- *духовно-нравственное,*
- *трудовое,*
- *экологическое,*
- *эстетическое,*
- *формирование здорового образа жизни,*
- *работа с родителями*

№ п\п	Содержание	Сроки
1.	Неделя безопасности. Беседа «Правила безопасности на занятиях».	Сентябрь
2.	Неделя безопасности. Беседа «Правила безопасности на дорогах» Просмотр видеофильма.	Октябрь
3.	Экскурсия в Дом- музей им. И.А. Бунина	Ноябрь
4.	Познавательная беседа о символике России: герб, гимн, флаг.	
5.	Беседа «День народного единства».	
6.	Участие в социально – педагогическом проекте МБУДО «ДДЮТ» «Героизм сквозь века».	В течение года
7.	Праздник «Рождество». Экскурсия в музей авиаконструктора В.М.Мясищева	Январь
8.	Участие в месячнике «Марафон здоровья 2027»: Викторина «Дружу со спортом» Участие в акции «Спорт против наркотиков» Экскурсии по спортивным площадкам города Мероприятие «Здоровый образ жизни» Беседа «Защитники Отечества»	Февраль
9.	День космонавтики. Просмотр мультфильма.	Апрель
10.	Беседы, консультации с родителями.	В течение года