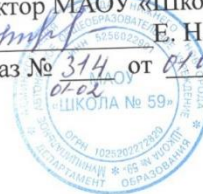


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа № 59"

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 14
от 30 августа 2022 г.

Утверждено
Директор МАОУ «Школа № 59»
В.Н. Ветрова Е. Н. Ветрова
Приказ № 314 от 01.09 2022 г.



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
художественной направленности
«Аэробика»**

Возраст обучающихся: с 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ванякина Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования 1 категории

Город Нижний Новгород, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Аэробика» разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н);
5. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ");
6. Устав МАОУ «Школа № 59».

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в аэробике.

Новизной программы является то, что программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование физических навыков обучающихся.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 16-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность программы обоснована возможностью включения обучающихся в разнообразную продуктивную физическую деятельность, позволяющую решать педагогические задачи – развития интеллектуальной, эмоциональной, волевой и нравственной сферы школьников, способствуя всестороннему и гармоничному развитию личности патриота и гражданина.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена:

- на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-

технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Дополнительная образовательная программа по аэробике «Танцевальный фитнес» составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение основным «базовым» шагам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2. Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. Развивающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие правильной осанки;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Адресат программы: учащиеся 6 – 18 лет. В неё вступить может каждый, не имеющий противопоказаний по здоровью.

Возрастно-психологические особенности обучающихся:

Начальная школа:

поступление в школу — переломный момент в жизни каждого ребенка. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. В этот же период жизни, в 6—7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям.

С физиологической точки зрения это достаточно тяжелый период — происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

Подростковый возраст:

подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Ранняя юность или старший школьный возраст:

социальная ситуация развития характеризуется в первую очередь тем, что старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. В этот период значительно расширяется объем деятельности ребенка, меняется его характер, в структуре личности происходят ощутимые перемены, обусловленные перестройкой ранее сложившихся структур и возникновением новых образований, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте - познавательная.

Но главной особенностью всего этого периода является осознание человеком своей индивидуальности, неповторимости и непохожести на остальных. Это нередко приводит к появлению чувства одиночества и внутренней напряженности. Такое состояние усиливается при потребности в общении, повышая при этом его избирательность. Личность юношеского возраста открывает свой внутренний мир и испытывает необходимость в духовной близости с окружающими людьми. Именно поэтому они создают свой образ идеального учителя, выдвигая на первый план его способность наладить эмоциональный контакт с учениками. Уровень знаний педагога при этом они ставят на второе место.

Наполняемость учебной группы до 15 человек.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства.

Срок реализации программы: 1 год.

Регулярность занятий:

С 1 по 9 классы по 1 часу в неделю, 36 часов (36 недель в год).

С 10-11 классы по 2 часа один раз в неделю, 72 часа (36 недель в год).

Уровень сложности освоения программы: ознакомительный.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе – очная.

Основная форма образовательного процесса – групповое занятие до 15 человек.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

Такие как:

- *Zoom (Зум)* — это облачная платформа для проведения видео-конференций, вебинаров и других подобных онлайн мероприятий. Для работы пользователь получает идентификатор и использует его для проведения встреч.
- *Google Classroom (Гугл класс)* – это бесплатный веб-сервис, разработанный Google для школ, который призван упростить создание, распространение и оценку заданий безбумажным способом. Основная цель Google Класс – упростить процесс обмена файлами между учителями и учениками.
- *Viber (Вайбер)* — один из самых популярных мессенджеров для андроид и iOS. Это бесплатное приложение для переписки с друзьями, в котором можно не только обмениваться текстовыми или голосовыми сообщениями с другими, но и создавать группы, чаты, совершать аудио и видео звонки, делиться фотографиями, видео и ссылками и др.

Виды проведения занятий:

- *Мониторинговые:* товарищеские соревнования.
- *Обучающие:* учебные занятия, тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, занятия по мини группам, самостоятельная работа, просмотр видеозаписей.
- *Развивающие:* дискуссии, игровые занятия, экскурсии, различные выступления.

1.3. Учебно-тематический план

С 1 по 9 классы (6-15 лет)

№	Название темы	Формы аттестации/ контроля	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	2	3	4	5	6
1.	Водное занятие, инструктаж по ТБ и ППБ	Собеседование, опрос	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	Собеседование, опрос	2	4	6
3.	Классическая аэробика	Практические занятия	4	7	11
4.	Стретчинг	Практические занятия	4	7	11
5.	Фитнес с использованием инвентаря	Практические занятия	1	3	4
6.	Тестирование	Сдача нормативов	1	1	2

		ОФП и СФП			
	Итого:				36

С 10-11 классы (16-18 лет)

№	Название темы	Формы аттестации/контроля	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	2	3	4	5	6
7.	Водное занятие, инструктаж по ТБ и ППБ	Собеседование, опрос	2	2	4
8.	Теоретическая подготовка	Собеседование, опрос	5	7	12
9.	Классическая аэробика	Практические занятия	8	19	27
10.	Стретчинг	Практические занятия	5	7	12
11.	Фитнес с использованием инвентаря	Практические занятия	3	10	13
12.	Тестирование	Сдача нормативов ОФП и СФП	2	2	4
	Итого:				72

программы «Аэробика»

	10-11 класс	1-9 класс	№	классы
	К	К	1	22-28.08.2022
	К	К	2	29.08.2022-04.09.2022
	К	К	3	05-11.09.2022
	К	К	4	12-18.09.2022
	К	К	5	19-25.09.2022
			6	26.09.2022-02.10.2022
			7	03-09.10.22
			8	10-16.10.2022
			9	17-23.10.2022
			10	24-30.10.2022
			11	31.10.2022-06.11.2022
			12	07-13.11.2022
			13	14-20.11.2022
			14	21-27.11.2022
			15	28.11.2022-04.12.2022
			16	05-11.12.2022
			17	12-18.12.2022
			18	19-25.12.2022
			19	26.12.2022-01.01.2023
			20	09-15.01.2023
			21	16-22.01.2023
			22	23-29.01.2023
			23	30.01.2023-05.02.2023
			24	06-12.02.2023
			25	13-19.02.2023
			26	20-26.02.2023
			27	27.02.2023-05.03.2023
			28	06-12.03.2023
			29	13-19.03.2023
			30	20-26.03.2023
			31	27.03.2023-02.04.2023
			32	03-09.04.2023
			33	10-16.04.2023
			34	17-23.04.2023
			35	24-30.04.2023
			36	01-07.05.2023
			37	08-14.05.2023
			38	15-21.05.2023
			39	22-28.05.2022
			40	29.05.2023-04.06.2023
			41	05-11.06.2023
			42	12-18.06.2023
			43	19-25.06.2023
			44	26.06.2023-02.07.2023
			45	03-09.07.2023
			46	10-16.07.2023
			47	17-23.07.2023
			48	24-30.07.2023
			49	31.07.2023-06.08.2023
			50	07-13.08.2023
			51	14-20.08.2023
			52	21-27.08.2023
		36		Всего часов по программе

Условные обозначения:

К	Комплектование групп
	Ведение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Аттестация

**1.4.Рабочая программа
1-9 классы (6-15 лет)**

№ п/п	Название темы	Формы аттестации/ контроля	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	2	3	4	5	6
1.	<i>Водное занятие, инструктаж по ТБ и ППБ</i>	Собеседование, опрос	2	0	2
2.	<i>Теоретическая подготовка:</i> • Что такое здоровый образ жизни? • Этапы развития фитнес-аэробики. • Классификация видов фитнеса. • Основные понятия. • Техника безопасности при выполнении упражнений.	Собеседование, опрос	2	4	6
3.	<i>Классическая аэробика:</i> • Базовые шаги. • Совершенствование танцевальных шагов. • Упражнения на развитие координации, гибкости, выносливости. • Развитие воображения. • Музыкальная грамота. • Тренировочные комбинации.	Практические занятия	4	7	11
4.	<i>Стретчинг:</i> • Что такое «стретчинг»? • Упражнения на растяжку определенных групп мышц. • Упражнения на суставную подвижность. • Восстановление сил и дыхания. Релакс. • Положительно-эмоциональное состояние после тренировки.	Практические занятия	4	7	11
5.	<i>Фитнес с использованием инвентаря:</i> • Освоение пространства. • Положения рук и ног. • Хореографическая подготовка.	Практические занятия	1	3	4
6.	<i>Тестирование</i>	Сдача нормативов ОФП и СФП	1	1	2
	Итого:				36

10-11 классы (16-18 лет)

№	Название темы	Формы аттестации/ контроля	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	2	3	4	5	6
1	<i>Водное занятие, инструктаж по ТБ и ППБ</i>	Собеседование, опрос	2	2	4
2	<i>Теоретическая подготовка:</i> • Что такое здоровый образ жизни? • Этапы развития фитнес-аэробики. • Классификация видов фитнеса. • Основные понятия. • Техника безопасности при выполнении упражнений.	Собеседование, опрос	5	7	12
3	<i>Классическая аэробика:</i> • Базовые шаги. • Совершенствование танцевальных шагов. • Упражнения на развитие координации, выносливости, гибкости. • Развитие воображения. • Музыкальная грамота. • Музыкальность. Связь музыки и танца. • Тренировочные комбинации. • Согласование сочетания движений руками с выполнением базовых шагов. • Просмотр и анализ видео материала и презентаций.	Практические занятия	8	19	27
4	<i>Стретчинг:</i> • Что такое «стретчинг»? • Упражнения на растяжку определенных групп мышц. • Упражнения на суставную подвижность. • Восстановление сил и дыхания. Релакс. • Положительно-эмоциональное состояние после тренировки.	Практические занятия	5	7	12
5	<i>Фитнес с использованием инвентаря:</i> • Освоение пространства. • Положения рук и ног. • Хореографическая подготовка.	Практические занятия	3	10	13
6	<i>Тестирование</i>	Сдача нормативов ОФП и СФП	2	2	4
	Итого:				72

1.5.Содержание программы «Аэробика»

1-9 классы (6-15 лет)

Тема 1. Вводное занятие - 2 часа

Теория: Организационные вопросы.

Инструктаж по правилам техники безопасности и личной гигиены.

Форма одежды и обуви.

Планы на год.

Ориентация в зале.

Практика: Собеседование, опрос.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 6 часов

Теория: Что такое здоровый образ жизни? Режим и питание. Краткие сведения о строении организма человека.

Этапы развития фитнес-аэробики. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания.

Классификация видов фитнеса. Презентация. Таблица.

Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Основные понятия.

Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение разминки.

Практика: Разминка – правила выполнения и последовательность.

Собеседование, опрос.

Тема3. Классическая аэробика – 11 часа

Теория: Базовые шаги классической аэробики (Видео ряд, таблица - см. Приложение 1. Классификация основных видов шагов классической аэробики).

Музыкальная грамота: ритм, темп, размер.

Практика: Совершенствование танцевальных шагов.

Упражнения на развитие координации, гибкости, выносливости.

Развитие воображения. Творческие задания.

Похлопывание ритма.

Тренировочные комбинации.

Тема 4. Стретчинг - 11 часов

Теория: Что такое «стретчинг»?

Практика: Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

Упражнения на суставную подвижность.

Восстановление сил и дыхания. Релакс.

Положительно-эмоциональное состояние после тренировки.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 4 часов

Теория: Что такое «пространство»?

Основные положения рук и ног.

Что такое «хореографическая подготовка»?

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

Практика: Игра на освоение пространства и перестроения.

Исполнение основных положений рук и ног.

Исполнение основных элементов классического танца (деми плие, гранд плие, релеве, батман тандю, ронд де жамп, соте).

Тема 6. Тестирование - 2 часа

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение 2. Содержание и методика контрольных испытаний по физической и специальной подготовке).

10-11 классы (16-18 лет)

Тема 1. Вводное занятие - 4 часа

Теория: Организационные вопросы.

Инструктаж по правилам техники безопасности и личной гигиены.

Форма одежды и обуви.

Планы на год.

Ориентация в зале.

Практика: Собеседование, опрос.

Тема 2. Теоретическая подготовка - 12 часов

Теория: Что такое здоровый образ жизни? Режим и питание. Краткие сведения о строении организма человека.

Этапы развития фитнес-аэробики. Значение и место занятий фитнес-аэробикой в системе физического воспитания.

Классификация видов фитнеса. Презентация. Таблица.

Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Основные понятия.

Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение разминки.

Практика: Разминка – правила выполнения и последовательность.

Собеседование, опрос.

Тема 3. Классическая аэробика – 27 часа

Теория: Базовые шаги классической аэробики (Видео ряд, таблица - см. Приложение 1. Классификация основных видов шагов классической аэробики).

Музыкальная грамота: ритм, темп, размер.

Просмотр и анализ видео материала и презентаций.

Практика: Совершенствование танцевальных шагов.

Упражнения на развитие координации, гибкости, выносливости.

Развитие воображения. Творческие задания.

Похлопывание ритма.

Тренировочные комбинации.

Музыкальность. Связь музыки и танца.

Согласование сочетания движений руками с выполнением базовых шагов.

Тема 4. Стретчинг - 12 часов

Теория: Что такое «стретчинг»?

Практика: Упражнения на растяжку определенных групп мышц.

Упражнения на суставную подвижность.

Восстановление сил и дыхания. Релакс.

Положительно-эмоциональное состояние после тренировки.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря - 13 часов

Теория: Что такое «пространство»?

Основные положения рук и ног.

Что такое «хореографическая подготовка»?

Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

Практика: Игра на освоение пространства и перестроения.

Исполнение основных положений рук и ног.

Исполнение основных элементов классического танца (деми плие, гранд плие, релеве, батман тандю, ронд де жамп, соте, батман тандю жете).

Тема 6. Тестирование - 4 часа

Теория: Повторение и закрепление пройденного материала.

Значение разминки и техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение 2. Содержание и методика контрольных испытаний по физической и специальной подготовке).

Структура занятия аэробикой включает в себя следующие этапы:

1. Разминка (10 минут);
2. Основная часть занятия (20 минут);
3. Заключительная часть занятия (10 минут).

Итого: 40 минут.

Такое содержание занятий отвечает запросам данного возраста и позволяет дать детям общефизическую подготовку, отвечающую их интересам и не превышающую их физические и нравственные силы.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

1.6.Планируемые результаты

Предметные – развитие двигательных качеств и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, развитие музыкального мышления; развитие творческих способностей, потребности в самовыражении в движении под музыку; показать и назвать основные базовые шаги аэробики.

Метапредметные – формирование умения слушать и слышать, развитие операций мышления, формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование уважительного отношения в коллективе, развитие самостоятельности, развитие целеустремленности к поставленным задачам.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов аэробики входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены;
- основные хореографические понятия (правильная осанка, постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе.

уметь:

- владеть чувством ритма;
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- работать в коллективе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны **знать и помнить**:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Данная программа реализуется в течение учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 25 мая следующего года.

Комплектование объединения начинается в мае и заканчивается 30 сентября текущего года. Занятия объединения начинаются не позднее 10 сентября текущего года.

Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели 5 дней; 27 - занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Режим работы объединения в период школьных каникул:

- в период осенних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию;
- в период зимних и летних каникул объединение не работает.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

Помещение: светлый просторный зал с деревянным покрытием с хореографическими станками и зеркалами, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами, стулья, вешалки, шкаф для хранения учебной литературы и техники.

Технические средства: ноутбук с колонками, USB-носитель.

Средства обучения: пробковая доска с гвоздиками.

Дидактические пособия: USB-носитель с аудиозаписями, CD-диски, видеоролики, презентации, фотоматериал, нормативы ОФП и СПП для тестирования, инструкции по ТБ и ППБ, распечатанные ресурсы сети Интернет по заданной тематике, методические пособия, книги, правила.

Тренировочная одежда: белая футболка и черные лосины для девочек; белая футболка и черные штаны для мальчиков; кроссовки.

Спортивный инвентарь: гимнастический коврик.

Кадровое обеспечение:

занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования данной направленности.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов:

- Тестирование – сдача нормативов по ОФП и СФП.
- Собеседование, опрос.

Методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (концертах, викторинах);
- педагогический мониторинг (включает контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета или педагогического дневника, ведение оценочной системы,

ведение творческого дневника обучающегося, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, оформление фотоотчета и т.д.)

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. *Вводной диагностики развития обучающихся* как таковой не осуществляется, так как набор детей свободный – любой желающий может вступить в группу. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными балльными танцами и отсутствие медицинских противопоказаний.

2. *Промежуточная диагностика* осуществляется в ходе открытого урока в присутствии родителей. Он проводится в конце первого полугодия, в декабре месяце. Это позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы дополнительного образования «Танцевальный фитнес» обучающимися, динамику их физического и личностного развития. И на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

3. *Итоговая диагностика (тестирование)* проводится в конце учебного года, в мае месяце) – это определение уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования «Танцевальный фитнес» и отслеживание динамики индивидуального развития обучаемого с помощью сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

В этом случае оформление результатов промежуточного контроля успеваемости и итоговой аттестации в журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «З» (зачёт), «НЗ» (незачёт).

Оценочные материалы:

Для оценки *предметных* результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

- тестирование обучающихся;
- карта оценки освоения образовательной программы обучающимися;
- тестовые задания для промежуточной аттестации;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Танцевальный фитнес»;
- выполнение персональных практических заданий;
- участие в конкурсах, фестивалях, смотрах-конкурсах.

2.4.Методическое обеспечение

Применяемые методы обучения:

- словесный (беседа, диалог, рассказ);
- игровой;
- демонстрационный (например, метод показа картин и видео материала);
- метод творческого взаимодействия (например, импровизация в паре);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений (репетиции, тренировки);
- метод внутреннего слушания.

Технологии, используемые при проведении занятий:

- «обучение в сотрудничестве»;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год».
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.: - библиогр.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань, 1998.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
7. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986.
8. Правила вида спорта "фитнес-аэробика" (утв. приказом Минспорта России от 19.03.2019 N 242) (ред. от 28.10.2020) - Электронный ресурс. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-fitness-aerobika-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot_2/

Список литературы для учащихся и родителей:

9. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
10. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010. - 144 с.
11. Годфри, Деверо Йога для людей, у которых мало времени / Деверо Годфри. - М.: Рипол Классик, 2003. - 192 с.
12. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.
13. Клаудио, А. Эдваб Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств / Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-Пресс, 2003. - 272 с.
14. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 764 с.
15. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Приложения

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта оценки

освоения дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей)
программы обучающимися
по итогам промежуточной аттестации _____ учебного года

Название детского объединения _____

Название образовательной программы _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели освоения обучающимся образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50 %)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в конкурсах, конференциях, акциях, итоговое занятие, организация выставки творческих работ и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования _____

По результатам промежуточной аттестации обучающемуся
_____ (зачтено/не зачтено прохождение программы)

Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
_____ **учебного года**

Название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма оценки результатов трёхуровневая система

Члены _____ аттестационной _____ комиссии

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Аэробика» успешно завершили курс обучения по программе.

Подпись педагога доп. образования _____

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии _____

зам. председателя аттестационной комиссии _____

член аттестационной комиссии _____

* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности (до 50%), средний уровень (50-71 %) и высокий уровень (71-100%).