

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный

В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.


Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Жарова Галина Владимировна
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
3	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	17
4	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	19
5	ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	25
6	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	34
7	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. Фитнес-аэробика – это система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, неограниченный выбор движений, воздействующих на различные части тела, на развитие всех физических качеств. К фитнес - аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бег, прыжки, танцы. А кислород, как известно, - необходимый элемент существования живой материи. При занятиях фитнес - аэробикой ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, улучшается произвольная память. Занятия фитнесом развивают силу, ловкость, гибкость, моторные навыки ребенка, а также формируют правильную осанку, помогают в профилактике плоскостопия и заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
- Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Новизна

Специфика и новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач. Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся **10-13 лет** — важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий фитнес-аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям фитнес-аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Параллельно с занятиями по фитнес-аэробике ведутся занятия по разучиванию современных танцев. Проведение подобных занятий по данной программе позволяет не только подбирать нагрузку, но и чередовать ее в оздоровительных целях. Программа дает возможность работать с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Предполагает приобретение воспитанниками опыта индивидуальной и коллективной работы. Занятия проводятся под музыку, что увеличивает эмоциональность занятия. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа «Фитнес-аэробика» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ, дворцов культуры, стадионов (спортивные залы).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В рамках данной программы «Фитнес-аэробика» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации.

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития**

Самарской области. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, помимо предметного содержания, она ориентирована на развитие не только предметных, но и общеучебных умений. С момента поступления в группу ребенок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и ученик являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения.

Большую роль играет и тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных спортсменов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

Целью программы является обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий фитнес-аэробики.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- приобрести теоретические знания и практические навыки в области фитнес аэробики;
- расширить у обучающихся знания в области оздоровления;

Развивающие:

- развивать морально-этические и волевые качества обучающихся;
- развить быстроту реакции, преодоление стрессов;
- раскрытие возможностей и творческого потенциала обучающихся;
- умение чувствовать, ощущать и реагировать на музыкальный ритм;
- развитие координации движений.

Воспитательные

- повышение мотивации к занятиям спортом;
- формирование чувства партнерства, командного духа, воспитание выносливости;
- воспитывать уважение к старшему поколению;
- воспитание культуры общения и этики спортсмена.

Адресат программы

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по 12-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Программа рассчитана на 1 год - **126 часов (36 недель)**. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Формы, методы и приемы проведения занятий

При реализации программы используются следующие формы:

- групповая форма работы;
- индивидуальная - работа с каждым ребёнком во время занятий.

Формы организации работы:

- игра-это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья;
- разучивание и выполнение физических упражнений;
- разучивание и выполнение танцевальных движений.
- метод зрительного контакта и ориентирования, при дистанционном обучении.

Для реализации данной программы используются следующие методы и приемы:

Методы:

- словесные,
- практические,
- наглядные,
- метод музыкальной интерпретации,
- метод усложнения;
- эмпирический метод подражания – «делай как я».

Приемы:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения («быстро-быстро-медленно»);
- введение новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);
- изменять направление движения (какой-то одной части тела);
- изменение амплитуды движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, затем их объединение в одном упражнении.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)
- просмотр видеозаписей игр.

При реализации данной программы используются следующие *технологии*:

- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

В программе по фитнес-аэробике используются следующие *принципы*:

- принцип непрерывности и преемственности;

- принцип системности во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования;
- принцип вариативности;
- принцип гуманизации и индивидуализации;
- принцип добровольности;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип творчества;
- принцип разновозрастного единства;
- принцип открытости системы.

Предлагаемая модульная программа обеспечивает органичное и естественное продолжение воспитания, обучения и развития личности детей в условиях дополнительного образования. Сочетания упражнений из разных фитнес-дисциплин обеспечивает гармоничное и всестороннее физическое развитие ученика.

Воспитательная работа

В основе воспитательной системы данной программы используются такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания. Общение педагога с детьми основывается на принципах:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех детей;
- психологическое взаимодействие педагога и группы «я могу»- «я хочу»- «я должен»;
- на санитарно-гигиенических требованиях.

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого ребенка к своему здоровью, развитию и к возникновению потребности достичь наилучших результатов. Так же в воспитательный процесс входят беседы, которые играют важную роль для развития у детей способности слушать и слышать, концентрироваться, наблюдать и воспринимать.

Работа с родителями

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие педагога с родителями по вопросам образования, воспитания и физического развития ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Основными формами работы с родителями являются:
 - беседа-консультация (преодоления проблем конкретного ребенка);

- открытые занятия (родители приглашаются на занятие);
- анкетирование;
- дни открытых дверей для родителей.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений;
- основные понятия спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Должны приобрести навыки:

- соблюдения правил поведения на занятиях;
- выполнять базовые упражнения ОФП,
- выполнять комплекс в соответствии с определёнными критериями (в парах и тройках);
- упражнений на растяжку,
- участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умеют оказывать помощь своим сверстникам.
<p>Метапредметные Регулятивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть элементарными навыками планирования своих действий; - уметь самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения; - иметь навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности.
<p>Метапредметные Познавательные</p>	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; -понимает моральные ценности физической культуры и спорта
<p>Метапредметные Коммуникативные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении; -уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> -знать: -терминологию разучиваемых упражнений, их воздействие на организм; - исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений; -основные работающие зоны; - терминологию и технику базовых шагов. -уметь: -выполнять дыхательные упражнения; -измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); - под контролем педагога технично выполнять движения - ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики. -владеть: -техникой и тактикой выполнения упражнений классической аэробики; -техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; -техникой безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение упражнений, тестирование, зачет.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством анкетирования, тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с предметом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет своим телом, умеет пользоваться предметами.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с предметами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания; свободно владеет своим телом, музыкально исполняет упражнения, применяет полученную информацию на практике.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование следующих форм контроля:

– *Предварительный контроль* предполагает диагностику физических качеств детей с помощью выполнения упражнений, тестов.

– *Итоговый контроль* – заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам тестирования. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Так же для подведения итогов по программе используются участие в соревнованиях, фестивалях. Грамоты за участие отражают достижение обучающихся, ведётся портфолио.

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км. (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
7.	Шпагат на трех направлениях	3	4	5	3	4	5

Модуль 1. «Стартовый»

Обучающиеся знакомятся с:

- техникой безопасности, санитарно-гигиеническими требованиями на занятиях
- правилами по виду спорта фитнес-аэробике
- с историей возникновения аэробики;
- дыханием при выполнении упражнений;
- влиянием занятий аэробикой на здоровье;
- музыкальный такт, ритм;
- подводящие элементы для разучивания аэробных комбинаций;
- базовыми шагами в аэробике

Диагностическая оценка уровня: тестовая работа.

Модуль 2. «Базовый»

Обучающиеся знакомятся с:

- техникой безопасности выполнения упражнений на степ-платформе;
- с историей возникновения Степ-аэробики;
- дыханием при занятиях Степ-аэробикой
- самоконтроль при занятиях оздоровительными видами Аэробики;
- составляют связки из изученных базовых шагов аэробики;
- ОФП, растяжка

Диагностическая оценка уровня: зачет (демонстрация связок из изученных базовых шагов).

Модуль 3. «Продвинутый»

Обучающиеся знакомятся с:

- упражнения на координацию;
- сложно координационные движения;
- дыханием при исполнении композиций по фитнес-аэробике;
- прыжки в фитнес-аэробике;
- ОФП
- участие в соревнованиях

Диагностическая оценка уровня: зачет (демонстрация связок из изученных базовых шагов). Участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Модуль программы	Теория	Практика	Всего
	1. модуль «Стартовый»			
1	Техника безопасности, санитарно-гигиенические требованиями на занятиях Историей возникновения аэробики; Дыханием при выполнении упражнений; Подводящие элементы для разучивания аэробных комбинаций;	2	8	10
2	Изучение правила по виду спорта фитнес-аэробике Влиянием занятий аэробикой на здоровье; Разучивание базовых шагов в фитнес-аэробике	2	8	10
3	музыкальный такт, ритм; Выполнение базовых движений под музыку	1	6	8
4	<i>Диагностическая оценка уровня:</i>	1	-	-
	Итого	6	22	28

	2 модуль «Базовый»			
1	Техника безопасности выполнения упражнений на степ-платформе; История возникновения Степ-аэробики;	4	10	14

	Дыхание при занятиях Степ-аэробикой.			
2	Самоконтроль при занятиях оздоровительными видами Аэробики; Составляют связки из изученных базовых шагов аэробики; ОФП, растяжка	4	28	32
3	<i>Диагностическая оценка уровня:</i>		2	
	Итого	8	40	48

	3модуль «Продвинутый»			
1	Упражнения на координацию; Сложно координационные движения; Обучение правильному дыханию при исполнении композиций по фитнес-аэробике;	2	11	13
2	Прыжки в фитнес-аэробике; Разучивание композиций по фитнес-аэробике	5	20	25
3	ОФП Участие в соревнованиях	1	9	10
4	<i>Диагностическая оценка уровня:</i>		2	2
	Итого	8	40	50

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Техника безопасности, санитарно-гигиенические требованиями на занятиях	0,5	0,5	-	Учебно-тренировочное упражнение	Вопрос-ответ
1.1	Историей возникновения аэробики;	0,5	0,5	-	Учебно-тренировочное занятие	Вопрос-ответ
1.2	Дыханием при выполнении упражнений;	4,5	0,5	4	Учебно-тренировочное упражнение	Вопрос-ответ
1.3	Подводящие элементы для разучивания аэробных комбинаций;	4,5	0,5	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Изучение правила по виду спорта фитнес-аэробике	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
1.5	Влиянием занятий аэробикой на здоровье;	2,5	0,5	2	Учебно-тренировочное занятие	Вопрос-ответ
1.6	Разучивание базовых шагов в фитнес-аэробике	4,5	0,5	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.7	музыкальный такт, ритм;	2,5	0,5	2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.8	Выполнение базовых движений под музыку	4,5	0,5	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

1.9	<i>Диагностическая оценка уровня:</i>	1	1	-		Тестирование
2	Техника безопасности выполнения упражнений на степ-платформе;	5	2	3	Учебно-тренировочное занятие	Вопрос-ответ
2.1	История возникновения Степ-аэробики;	6	2	4	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
2.2	Дыхание при занятиях Степ-аэробикой.	6	-	6	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	Самоконтроль при занятиях оздоровительными видами Аэробики;	5	1	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	Составляют связки из изученных базовых шагов аэробики;	14	1	3		
2.5	ОФП, растяжка	10	2	8	Учебно-тренировочное занятие	Сдача нормативов
2.6	<i>Диагностическая оценка уровня:</i>	2	-	2		Тестирование
3	Упражнения на координацию;	4,5	0,5	4	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.1	Сложно координационные движения;	6	1	5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.2	Обучение правильному дыханию при исполнении композиций по фитнес-	2,5	0,5	2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	аэробике;					
3.3	Прыжки в фитнес-аэробике;	12,5	2,5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.4	Разучивание композиций по фитнес-аэробике	12,5	2,5	10	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
3.5	ОФП	10	1	9	Учебно-тренировочное занятие.	Тестирование
3.6	Участие в соревнованиях <i>Диагностическая оценка уровня:</i>	2	-	2	Тестирование	Сдача нормативов

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 3 модулей:

МОДУЛЬ № 1 «Стартовый».

МОДУЛЬ № 2 «Базовый».

МОДУЛЬ № 3 «Продвинутый».

МОДУЛЬ 1.«СТАРТОВЫЙ»

Первый модуль - «Стартовый». Образовательная задача первого модуля: способствовать приобщению обучающихся к занятиям аэробикой (знакомство с терминологией упражнений, базовыми шагами аэробики, техникой выполнения различных упражнений).

Модуль не предполагает наличия у обучаемых навыков в области занятий оздоровительными видами гимнастики. Уровень подготовки обучающихся может быть разным. Реализация данного этапа программы позволяет стимулировать интерес к здоровому образу жизни, развивает физические качества, способствует изучению разновидностей аэробики.

В основе модуля лежит формирование умений и навыков выполнения базовых шагов аэробики, формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Образовательная цель модуля: сформировать и развить знания, умения в области базовой аэробики.

Задачи модуля:

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре
- способствовать изучению разновидностей аэробики (базовая аэробика);
- формировать умения и навыки выполнения базовых шагов аэробики
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

Форма занятий: практическое, комбинированное, занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: тестирование, практические работы.

Результатом обучения являются знания, умения и навыки, которые дети приобретут к концу изучения модуля: к концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- о значении и пользе занятий спортом;
- о видах аэробики;
- о терминологии упражнений;
- о технике дыхания при выполнении упражнений;
- о структуре занятия по аэробике;
- о запрещенных элементах при занятиях аэробикой;
- о правилах безопасности на занятиях аэробикой;
- о гигиенических основах занятий.
- о музыкальном ритмическом рисунке;
- о назначении гимнастического инвентаря;
- о базовых элементах в фитнес-аэробике

К концу освоения первого модуля дети погружаются в практики и

- выполняют базовые шаги аэробики;
- тестирование по правилам фитнес-аэробике

Образовательные результаты модуля: владение терминологией упражнений, базовыми шагами аэробики, техникой выполнения различных упражнений.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Лекция	0,5	Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.	опрос
2.	Лекция	0,5	История возникновения аэробики	опрос
3.	Лекция, практическое занятие	4	Правила вида спорта фитнес-аэробика. Виды аэробики	самостоятельная работа
4.	Лекция, практическое занятие	10	Подводящие элементы для разучивания аэробных комбинаций;	опрос проверочная работа
5.	Лекция, практическое занятие	2,5	Влияние занятий аэробикой на здоровье	опрос
6.	Лекция, практическое занятие	2,5	Прослушивание музыки находим первую долю, делим музыку на квадраты.	самостоятельная работа
7.	Лекция, практическое занятие	4,5	Знакомство с терминологией упражнений. Выполнение базовых движений под музыку	самостоятельная работа
8.	Лекция, практическое занятие	4,5	Дыхание при выполнении упражнений	проверочная работа
9.	Диагностическая оценка	1	Зачет	тестирование

МОДУЛЬ 2 «БАЗОВЫЙ»

Образовательная задача второго модуля – знакомство с инвентаре, изучение связок на степ-платформах. Комбинирование изученных элементов позволяет составлять различные варианты связок на степ-платформах.

Модуль не предполагает наличия у обучаемых навыков в области занятий оздоровительными видами аэробики. Реализация данного этапа программы позволяет стимулировать интерес к занятию спортом, развивает физические качества, способствует изучению разновидностей аэробики.

В основе модуля лежит формирование умений и навыков выполнения шагов степ-аэробики, формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Образовательная цель модуля: сформировать и развить знания, умения. Навыки в области степ-аэробики.

Задачи модуля:

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре
- способствовать изучению разновидностей аэробики - (степ-аэробика);
- формировать умения и навыки выполнения шагов степ–аэробики, аэробики;
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.
- разучивание связок и соединение их в комбинации.
- улучшение ОФП и гибкости;

Форма занятий: практическое, комбинированное, занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: тестирование, практические работы.

Результатом обучения являются знания, умения и навыки, которые дети приобретут к концу изучения модуля:

- об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;
- о правилах безопасности при работе на степ - платформах
- о методах самоконтроля при работе на степ - платформах
- об основах дыхания при физических нагрузках
- о правилах составления связок на степ-платформах;
- о комбинировании связок на степ-платформах.
- о строении человека, о работе определенных групп мышц.
- улучшение ОФП и гибкости;
-

К концу освоения второго модуля дети погружаются в практики и

- выполняют элементы степ-аэробики;
- составляют связки из изученных элементов;
- комбинируют различные варианты связок на степ-платформах.
- об основных движениях танцевальной композиции.
- о значении и пользе занятий спортом;

Образовательные результаты второго модуля – изучение связок на степ-платформах. Комбинирование изученных элементов позволяет составлять различные варианты связок на степ-платформах.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Лекция	1	Краткая характеристика спортивного инвентаря.	Опрос, зачет
2.	Лекция, практическое занятие	4	Техника безопасности выполнения упражнений на степ платформе;	Опрос, зачет
3.	Лекция, практическое занятие	6	История возникновения степ-аэробики. Танцевальная, аэробная тренировка под музыку.	Опрос, зачет
4.	Лекция, практическое занятие	5	Самоконтроль при занятиях. Разучивание базовых элементов в фитнес-аэробике на степ платформе.	Проверочная работа
5.	Лекция, практическое занятие	14	Составление связок из базовых движений в фитнес-аэробике	Проверочная работа
6.	Лекция, практическое занятие	5	Упражнения для мышц всего тела. ОФП.	Проверочная работа
7.	Лекция. практическое занятие. Лекция	5	Разнообразные тренировки на улучшение гибкости	Опрос Проверочная работа
8.	практическое занятие	6	Дыхание при выполнении упражнений	Проверочная работа
9.	Диагностическая оценка	2	Зачет	Тестирование

МОДУЛЬ № 3 «ПРОДВИНУТЫЙ»

Образовательная задача второго модуля – улучшение координации, изучение связок на степ-платформах и на полу в дисциплине аэробика. Обучение правильному дыханию во время исполнения аэробной композиции. Участие в соревнованиях.

Модуль предполагает наличия у обучаемых знаний 1 и 2 модуля, навыков в области занятий различных дисциплин фитнес-аэробики. Реализация данного этапа программы позволяет развивает физические качества ребенка, способствует изучению разновидностей аэробики. Формируются группы детей для участие в соревновательной деятельности.

В основе модуля лежит формирование умений и навыков выполнения шагов степ-аэробики, аэробики, формирование культуры личности, основанной на понимании необходимости вести здоровый образ жизни.

Образовательная цель модуля: сформировать и развить знания, умения. Навыки в области Аэробики.

Задачи модуля:

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре
- способствовать изучению разновидностей аэробики
- формировать умения и навыки выполнения основ композиции;
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.
- разучивание связок и соединение их в комбинации, разучивание соревновательной композиции;
- улучшение ОФП и гибкости, разучивание сложнокординационных упражнений;

Форма занятий: практическое, комбинированное, занятие-соревнование.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: тестирование, практические работы, соревновательный.

Результатом обучения являются знания, умения и навыки, которые дети приобретут к концу изучения модуля:

- об особенностях выполнения упражнений в вида спорта фитнес-аэробика;
- о правилах безопасности при работе на степ - платформах
- о методах самоконтроля при работе на степ - платформах
- об основах дыхания при физических нагрузках
- о правилах составления связок фитнес-аэробики
- о комбинировании связок и разучивании композиции
- о строении человека, о работе определенных групп мышц
- улучшение ОФП и гибкости, улучшение координации
-

К концу освоения второго модуля дети погружаются в практики и

- выполняют элементы степ-аэробики;
- составляют связки из изученных элементов и разучивают композицию;
- об основных движениях танцевальной композиции.
- о значении и пользе занятий спортом;

Образовательные результаты второго модуля – разучивание композиции, построение связок сложнокординационной аэробики. Участие в фестивалях, показательных выступлениях и соревнованиях.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Лекция	6	Упражнения на координацию,	Проверочная работа
2.	Лекция, практическое занятие	7	Сложнокординированные упражнения.	Проверочная работа
3.	Лекция, практическое занятие	15	Разучивание прыжков в фитнес-аэробике.	Проверочная работа
4.	Лекция, практическое занятие	10	Разучивание композиций для участие в соревнованиях	Проверочная работа
5.	Лекция, практическое занятие	5	Упражнения для мышц всего тела. ОФП.	Проверочная работа
6.	Лекция. практическое занятие. Лекция	5	Разнообразные тренировки на улучшение гибкости	Опрос Проверочная работа
7.	Диагностическая оценка	2	Зачет	Тестирование

**ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Фитнес-аэробика»
ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Методика Г. Девиса на определение творческих способностей обучающихся. Тестирование на основе материалов Р.В. Овчаровой «Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся

Промежуточная аттестация		
Декабрь и май по результатам обучения в 1 и 2 полугодиях	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения</p>	<p>Мониторинг приобретенных знаний и умений обучающихся, конкурсы, фестивали, открытое занятие, тестирование, анкетирование. Методика Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха обучающихся.</p> <p>Анкетирование для родителей обучающихся</p>
Итоговая аттестация		
В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное обучение).</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Конкурсы, открытое занятие, тестирование, анкетирование</p>

ДИАГНОСТИКА образовательного уровня обучающихся

Механизмом промежуточной оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, являются: диагностика и мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Разработан инструментарий – листы контроля знаний, умений, навыков (уровня обученности), которые заполняются по полугодиям (2 раза в год).

Данная диагностика позволяет ввести поэтапную систему контроля за обучением детей и отслеживать динамику образовательных результатов каждого обучающегося, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания - сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем - важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения обучающегося за его труд, старание. Каждую оценку надо

прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка - это поддержит его стремление к новым успехам.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения.

Таким образом, разумно организованная система контроля и оценки образовательных результатов обучающихся дает возможность не только определить степень освоения каждым ребенком программы и выявить наиболее способных и одаренных, но и проследить развитие личностных качеств обучающихся, оказать им своевременную помощь и поддержку.

При этом важно различать оценку результатов подготовки отдельного ребенка и оценку общего уровня подготовки всех обучающихся объединения. Из этих двух аспектов и складывается общая оценка результата работы объединения.

Подводя общие итоги, т.е. оценивая результативность совместной творческой деятельности обучающихся, педагог должен определить следующее:

1. какова степень выполнения детьми образовательной программы, т.е. сколько детей выполнили программу полностью, сколько - частично, сколько - не освоили совсем;
2. сколько детей стали за текущий учебный год победителями, призерами конкурсов различного уровня;
3. сколько детей желают продолжить обучение по данной образовательной программе;
4. каково количество обучающихся, переведенных на следующий этап обучения;
5. каков уровень организованности, самодисциплины, ответственности детей, занимающихся в группе.

Методика Г. Девиса на определение творческих способностей обучающихся

Для выявления спектра интересов ребёнка проводится определение творческих способностей обучающихся по методике Г.Девиса. Опросник взят без изменений, основополагающим методом исследования является тестирование. Данная методика дает представление о наличии творческих способностей у детей на начальном этапе обучения, что отчасти облегчает понимание, общение и взаимодействие педагога с ребёнком. Так же есть возможность проследить динамику развития этих способностей ребёнка в дальнейшем.

Опросник

1. Я думаю, что я аккуратен(тна).
2. Я любил(а) знать, что делается в других классах школы.

3. Я любил(а) посещать новые места вместе с родителями, а не один.
4. Я люблю быть лучшим(ей) в чем-либо.
5. Если я имел(а) радости, то стремился(ась) их все сохранить у себя.
6. Я очень волнуюсь, если работа, которую я делаю, не лучшая, не может быть мною сделана наилучшим образом.
7. Я хочу понять, как все происходит вокруг, найти причину.
8. В детстве я не был(а) особенно популярен(на) среди детей.
9. Я иногда поступаю по-детски.
10. Когда я что-либо хочу сделать, то ничего не может меня остановить.
11. Я предпочитаю работать с другими и не могу работать один.
12. Я знаю, когда я могу сделать что-либо по-настоящему хорошее.
13. Если даже я уверен(на), что прав(а), я стараюсь менять свою точку зрения, если со мной не соглашаются другие.
14. Я очень беспокоюсь и переживаю, когда делаю ошибки.
15. Я часто скучаю.
16. Я буду значимым и известным, когда вырасту.
17. Я люблю смотреть на красивые вещи.
18. Я предпочитаю знакомые игры, чем новые.
19. Я люблю исследовать, что произойдет, если я что-либо сделаю.
20. Когда я играю, то стараюсь как можно меньше рисковать.
21. Я предпочитаю смотреть телевизор, чем его делать.

Ключ

Креативность (способность к творчеству) — в случае ответов (+) по вопросам: 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19 и в случае ответов (-) по вопросам: 1, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21. Сумма соответствующих ключу ответов указывает на степень креативности. Чем больше сумма, тем выше креативность.

- 1 — принятие беспорядка
- 2 — беспокойство о других
- 4 — желание выделиться
- 3 — рискованность
- 6 — недовольство собой

- 5 — альтруизм
- 7 — полный любопытства
- 11 — любовь к одиночной работе
- 8 — не популярен
- 13 — независимость
- 9 — регресс на детство
- 14 — деловые ошибки
- 10 — отбрасывание давления
- 15 — никогда не скучает
- 12 — самодостаточность
- 8 — активность
- 16 — чувство предназначенности
- 20 — стремление к риску
- 17 — чувство красоты
- 21 — потребность в активности
- 19 — спекулятивность

Если сумма соответствующих ключу ответов равна или больше 15, то можно предложить наличие творческих способностей у обучающегося.

Педагог должен помнить, что это — еще нереализованные возможности. Главная проблема — помочь в их реализации, так как часто другие особенности характера таких людей мешают им в этом (повышенное самолюбие, эмоциональная ранимость, нерешенность ядерных личностных проблем, романтизм и др.). Нужны такт, общение на равных, постоянное слежение за их творческими продуктами, юмор, периодическое подталкивание на «великие дела» и требовательность. Избегать острой и частой критики, чаще давать свободный выбор темы и режим творческой работы.

Методика Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха обучающихся

С точки зрения Т. Элерса, мотивация достижения может развиваться в любом возрасте в первую очередь, за счет обучения. Кроме того, «она может развиваться в контексте трудовой деятельности, когда люди непосредственно ощущают все преимущества, связанные с достижениями...»

Инструкция к тестовому материалу

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро школа.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от других.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Ключ опросника

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;

более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

**Анкетирование для родителей обучающихся
«Выявление степени удовлетворённости образовательным
процессом и оценки результатов обучения»**

Для ребенка большое значение имеет оценка его труда родителями, поэтому педагогу надо продумать систему работы с ними. Это могут быть открытые занятия по окончании полугодия, отчетные мероприятия, чтобы родители могли по итоговым творческим работам видеть рост своего ребенка в течение года.

Для выявления степени удовлетворённости образовательным процессом и оценки результатов обучения детей их родителями проводится анкетирование.

АНКЕТА

Группа № _____

1.Понравилось ли Вам открытое занятие?

3- понравилось

2- не очень понравилось

1- совсем не понравилось

2. Виден ли творческий рост группы в целом?

3- виден хороший рост

2- не очень хороший рост

1- не виден рост

3.Оцените степень творческого роста своего ребенка.

3- очевиден рост

2- малозаметный рост

1- не заметен вовсе

4. Выполнял ли Ваш ребёнок подобные упражнения дома?

3- постоянно

2- изредка

1- никогда

5.Считаете ли Вы, что поставленные задачи носят сильный характер?

3- сильный

2-частично сильный

1-не сильный

Ответы на дополнительные вопросы анкетирования:

1. Группа, в которой занимается мой ребенок, можно назвать дружной.
2. Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.
3. В группе мой ребенок чувствует себя комфортно.
4. Я испытываю чувство взаимопонимания, контактируя с педагогами и администрацией центра детского творчества, в котором занимается мой ребенок.
5. Мой ребёнок проявляет творческую инициативу, педагог помогает ему в этом.
6. Педагог справедливо оценивает достижения моего ребенка.
7. Мой ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями по техническому творчеству.
8. Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.
9. В коллективе проводятся мероприятия, которые полезны и интересны моему ребенку.
10. Педагоги дают моему ребенку глубокие и прочные знания.
11. В коллективе заботятся о физическом развитии и здоровье моего ребенка.
12. Учебное заведение способствует формированию достойного поведения моего ребенка.
13. Администрация и педагог создают условия для проявления и развития способностей моего ребенка.
14. Коллектив помогает ребенку поверить в свои силы.
15. Коллектив помогает ребенку учиться решать жизненные проблемы.
16. Коллектив помогает ребенку учиться преодолевать жизненные трудности.
17. Коллектив помогает ребенку учиться правильно, общаться со сверстниками.
18. Коллектив помогает ребенку учиться правильно общаться со взрослыми.

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой педагога и коллектива в целом.

Высказывания 1-13

Обработка результатов. Удовлетворенность родителя работой коллектива (коэффициент X) определяется как частное от деления общей суммы баллов всех его ответов на общее количество ответов (на 15).

Если коэффициент X равен 3 или больше этого числа, то это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности; если он равен или больше 2, но не меньше 3, то это говорит о среднем уровне удовлетворенности; если же коэффициент X меньше 2,

то это является показателем низкой удовлетворенности.

Высказывания 14-18

Обработка результатов. Подсчитывается средний показатель оценки родителей по всей совокупности предложенных утверждений. Его значение сопоставляется со шкалой оценивания, использованной в данной методике. Если полученный показатель получится меньше 3 баллов, то результаты опроса свидетельствуют о низкой оценке родителями помощи образовательного учреждения в воспитании у детей способности к решению основных жизненных проблем.

Утверждения, представленные в анкете, оцениваются от 0 до 4-х баллов:

4- совершенно согласен;

3- скорее согласен;

2-трудно сказать;

1-скорее не согласен;

0- совершенно не согласен.

1. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Музыкальная аппаратура	1
2	Степ платформа	4
3	обручи	15
4	скакалки	15
5	Гимнастические маты	10
6	утяжелители	15
7	Фитнес-резинка	15
8	Палка гимнастическая	15
9	Хореографический станок	5x2м

Материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования – отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы

1. Клецов К. Г. Модельные характеристики содержания соревновательных программ у высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике / К. Г. Клецов, Д. В. Чаюн // Физкультурное образование Сибири. – Омск, 2015. – № 2 (34). – С. 30–33.
2. Коричко Ю. В. К вопросу об эстетических показателях спортивно-технического мастерства и музыкально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике / Ю. В. Коричко // Вестник Нижневарттовского государственного университета. – 2017. – № 3. – С 85–90.
3. Мингалишева И.А. Моделирование повышения исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой / И.А. Мингалишева, Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 62-64.
4. Михайлова, Э. И. Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры. Новые подходы и решения : учеб.-метод. пособие / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов, Л. А. Хайруллина. — Саарбрюккен : Lap LAMBERT Academic Pitblishibg, 2016.- 76 с.
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб, пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, П. П. Чесноков, Е. П. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
6. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. М.: «Теория и практика физической культуры и спорта». М. 2015: 80.
7. Назаренко Л.Д. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов / Л.Д. Назаренко, Н.А. Касаткина // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 5. – С. 72-75.
8. Поздеева Е.А. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 33-36.
9. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная федерация гимнастики, 2017. – 29 с.