Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05. 2023 г.

O="МБОУ ДО ""Свежий ветер""", CN="
Мурышова Светлана Владимировна,
директор", E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023-05-31 14:24:20

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Здоровье, красота, грация»

Возраст обучающихся: 7 -11 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Меньшова Светлана Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна, методист
Токарева Наталья Александровна, методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …….…… 3 - 14
Введение, направленность, актуальность модульной программы,
воспитательный компонент …..…….. 3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы…….. 6-7
Цель и задачи, адресат модульной программы……. 7-8
Сроки реализации программы…….. 8
Комплекс основных характеристик образования …….…….….. 8
Формы обучения, формы организации деятельности …… 8-9
Режим занятий…… 9
Планируемые (ожидаемые) результаты …… 9-13
Оценочные материалы……. 13
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля, формы подведения итогов
Учебный план и содержание модульной программы ……..…… 14 -24
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….……..….... 24-26
Информационное обеспечение
Список литературы …….……..…… 27
Приложение №1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Разностороннее, целенаправленное развитие современной молодежи начинается с освоения культуры, истории, понимания ценностей общества, государства. В процессе воспитании участвуют семья, учебные заведения, окружающие социальные учреждения, средства массовой коммуникации, общественные организации и др. Для здорового молодого поколения важны такие составляющие как внешняя и внутренняя среда, которые можно рассматривать через эмоциональное морально-устойчивое психологическое и физическое здоровье. В связи с чем в данной модульной программе особое внимание уделено теме сохранения и укрепления здорового образа жизни, развития социальной активности, позволяющих осознать обучающимся необходимость ведения данного стиля жизни как для личностного сохранения и развития, так и для укрепления общественного здоровья в общем.

Направленность модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Здоровье, красота, грация» модифицированная, социально-гуманитарной направленности - помогает создать комплексную систему мер в которую включены спектрально разнообразные гимнастические, танцевальные и двигательные упражнения, современные эффективные подвижные игры, комбинации, занятия фитнесом, являющихся уникальным средством укрепления здоровья обучающихся, корректировку коммуникативных свойств личности, развитие лидерских качеств, организацию социального досуга и возможность попробовать себя в различных социальных ролях Функциональное назначение программы общеразвивающее.

При разработке модульной программы дополнительного образования «Здоровье, красота, грация» дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1-2 год обучения).*

Деятельность по программе основывается на модульном принципе предоставления содержания образовательных услуг. Программные модули самостоятельные, являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Данная программа предполагает формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры при организации здорового образа жизни. Практическая значимость модульной программы просматривается в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой.

Актуальность модульной программы

Современные специалисты здравоохранения выделяют проблему снижения процента абсолютно здоровых детей, что также подтверждается статистикой ухудшения физического здоровья и психического развития в условиях напряженного ритма жизни и особенностей школьного обучения. В условиях дополнительного образования сложилась иная уникальная педагогическая ситуация, позволяющая с применением новых и современных технологий, осуществлять оздоровительную деятельность, совершенствовать двигательную сферу, расширять психофизические возможности для укрепления здоровья детей.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности. Содержание программы способствует личностному саморазвитию, адаптации обучающихся к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Воспитательный компонент программы

Воспитание в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных представителей в социально-значимой деятельности и др.

Программа составлена с учетом приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. Модульные составляющие программы «Здоровье, красота, грация» самостоятельны, могут осваиваться обучающимися как отдельные составляющие с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля. При комплексном освоении программных модулей осуществляется целостное освоение содержания, при котором достигается основная цель программы.

Программные модули включают в себя различные виды мини-программ, направленных на гармоничное развитие организма обучающихся:

- кардио-программы, способствующие улучшению сердечной деятельности и кровообращения. Включают в себя такие виды деятельности как: ходьба, бег, занятия классической, танцевальной и степ-аэробикой, комплексы упражнений на мини-батутах;
- силовые программы, направленные на укрепление и развитие мышечного корсета. Включающие в себя упражнения отягощения как при помощи собственного тела, так и с использованием специального оборудования (гантели, фитболы, тренажеры). К таким программам относятся занятия силовой и фитбол-аэробикой, калланетикой;
- программы, развивающие скоростные и взрывные качества. В данную категорию включены спортивные игры с мячом, подвижные игры, эстафеты;
- программы на развитие координации движений, баланса и стабильности;
- программы, направленные на развитие гибкости (стретчинг).

Каждое занятие программных модулей объединяет в себе несколько видов мини-программ, что обуславливает гармоничное, комфортное выполнение обучающимися комбинаций предлагаемых упражнений.

Программа строится на основе модульной организации образовательного процесса, включает в себя 6 образовательных модулей.

1 год обучения:

1 - образовательный модуль «Разумный фитнес» (17 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Фитнес техника» (32 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Аэробика» (35 уч. ч.);

Итого по модулю: 84 часа в год.

2 год обучения:

1 - образовательный модуль «Танц аэробика» (21 уч. ч.);
2 - образовательный модуль «Классик - аэробика» (27 уч. ч.);
3 - образовательный модуль «Силовая аэробика» (36 уч. ч.);

Итого по модулю: 84 часа в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье, красота, грация» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План 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);
- Приказ 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо 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»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо 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)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо 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»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность модульной программы «Здоровье, красота, грация» заключается в том, что она составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования для организации свободного развивающего пространства обучающихся, в котором дети с разной подготовкой смогли бы реализовать и развивать свои физические способности, координационные, силовые и скоростно-силовые способности, выносливость и гибкость, а также почувствовать вкус успеха и обрести уверенность в собственных силах.

Отличительной особенностью модульной программы является системный подход к организации программных мероприятий детского фитнеса в сочетании с игровой деятельностью в условиях дополнительного образования, позволяющих активному физическому развитию обучающихся через синтез физкультурно-спортивных, акробатических, хореографических элементов.

Новизна и отличительные особенности модульной программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Здоровье, красота, грация» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена с учетом возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей обучающихся. В содержание модулей включены аспекты формирования, воспитания и развития основных физических качеств, правильной осанки, воспитания нравственных и волевых качеств у обучающихся в процессе освоения программы.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Здоровье, красота, грация» просматривается через междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: математика, обществознание, музыка, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail, дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

Принципы обучения:

- *принцип системности* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон образовательно-воспитательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовкой; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;
- п*ринцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки;
- п*ринцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа подготовки индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для

практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «Здоровье, красота, грация» включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологическо - физическая подготовленность - сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Цель и задачи модульной программы

Цель – формирование и развитие культуры здорового образа жизни обучающихся посредством сбалансированной системы занятий фитнесом.

Задачи:

Воспитательные (личностные):

- воспитывать общую физическую культуру, культуру поведения в коллективе;
- формировать установку на развитие, личностный рост, самосовершенствование;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу, в коллективе;
- формировать терпение, умение толерантного межличностного взаимодействия;
- способствовать формированию социальных и коммуникативных компетенций.

Развивающие (метапредметные):

- развивать общие физические способности: силу, выносливость, ловкость, выдержку, красоту движений, концентрацию внимания, умение работать в команде;
- развивать мелкую моторику рук, координацию движений, гибкость, пластику;
- формировать правильную осанку;
- развивать умения тактично выражать личные эмоции и чувства в коллективе;
- развивать навыки ответственного коммуникативного поведения.

Обучающие (предметные):

- формировать ценностное отношение у обучающихся к сохранению и укреплению эмоционального и физического здоровья;
- познакомить обучающихся с основными знаниями фитнес-культуры для личного самопознания и умения устанавливать и поддерживать в группе эмоционально-благоприятные взаимоотношения;
- способствовать развитию в решении возникающих задач нестандартными способами через корректное взаимодействие.

Адресат модульной программы

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Здоровье, красота, грация» участвуют обучающиеся в возрасте от 7 до 11 лет. Формирование групп происходит с учетом возрастных особенностей. Прием обучающихся в группы свободный (при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям). Наполняемость учебных групп: 1 год обучения – 12-15 человек; 2 год обучения – 10-12 человек. Допускается дополнительный набор в учебные группы 2 года обучения если уровень физической подготовки соответствует уровню подготовки обучающихся данной группы.

Возрастные особенности младших школьников

В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость, подвижность и острое реагирование на внешние воздействия, сопровождаются быстрым утомлением, что требует от педагогов бережного отношения к психике обучающихся, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Вредные влияния, в частности, могут оказывать физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа и др.). Неправильная посадка за партой во время школьных уроков может привести к искривлению позвоночника, образованию впалой груди и т.д. Существенной физической особенностью детей данного возраста является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием

двигательного аппарата обусловливается большая подвижность, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. У обучающихся данной возрастной категории происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми. В связи с чем, внимание родителей и педагогов необходимо фокусировать на оптимизацию процесса приобретения знаний и учет психологических особенностей в обучении и воспитании; проведении комплекса коррекционной работы, используя широкий спектр современных игр, творческих заданий, разносторонних упражнений и иных активных форм.

Сроки реализации модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Здоровье, красота, грация» рассчитана на два года обучения, включая каникулярное время. Количество учебных часов - 84 (2 учебных часа в неделю).

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования

Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль **«Разумный фитнес»**	17	42	84
2	Образовательный модуль **«Фитнес техника»**	32		
3	Образовательный модуль **«Аэробика»**	35		
2 год обучения				
1	Образовательный модуль **«Танц аэробика»**	21	42	84
2	Образовательный модуль **«Классик - аэробика»**	27		
3	Образовательный модуль **«Силовая аэробика»**	36		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	84	01.09	31.08
2	42	84	01.09	31.08

Форма обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровье, красота, грация» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Форма организации обучения

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией,

осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Коллективные формы работы. Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в выступлениях. Коллективная работа посредством разучивания спортивных и танцевальных элементов, создание комбинаций классической и танцевальной аэробики способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими, вырабатыванию гуманных отношений сотрудничества и создает условия для формирования коммуникативной компетентности.

Групповая форма работы - рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех элементы, проходят отработку материала под руководством педагога.

Индивидуальные формы работы. Данная форма отвечает способностям и желаниям обучающихся. Индивидуальные занятия позволяют обучающимся раскрыться, нарабатывать и держать в порядке свое жизненное пространство, не мешая при этом другим, создавая общее гармоничное движение вперед.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Здоровье, красота, грация»	**Формы организации**
Учебная деятельность	учебно-тренировочные занятия, занятия- соревнования, викторины, открытые занятия, соревновательные выступления, развивающие игры и др.
Воспитательная деятельность	наблюдение, беседа, опрос, анкетирование, собеседования, круглый стол

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий 2 раза в неделю по одному часу. Продолжительность занятия 40 минут, с перерывом между занятиями 10 мин. Занятия проводятся с учётом возрастных, психолого-педагогических и физических особенностей обучающихся. 1 год обучения – 2 учебных часа в неделю (84 часа), 2 год обучения – 2 учебных часа в неделю (84 часа). Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020г. Степень сложности, вариативность заданий, наглядность, обеспечивается в соответствии с программой.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения модульной программы и способы определения результативности

При реализации данной программы предусмотрены следующие этапы контроля результатов обучающихся:

- *вводный (первичный)* контроль - проводиться на первых занятиях с целью выявления первичного представления о предмете деятельности;
- *текущий контроль* - осуществляется в течение всего образовательно-воспитательного процесса для выявления затруднений в освоении программы, для наблюдения личностного развития обучающихся с целью оперативного изменения хода учебно-воспитательного процесса;
- *итоговый контроль* - проводится по завершении каждого курса программы, с целью определения степени достижения результатов обучения за год или за весь период обучения.

В процессе обучения, обучающиеся должны принять участие в нескольких мероприятиях учрежденческого или муниципального уровня в зависимости от индивидуальных способностей.

Формы педагогического контроля: тестирование, беседа, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольные задания и др.

Оценочные материалы модульной программы

1 год обучения

№ п/п	***Ожидаемые результаты***	***Методы диагностики***
1	***Предметные результаты***	
	Обучающийся должен знать: - правила поведения на занятиях фитнесом; - разновидности фитнеса; - правила соблюдения личной гигиены (уход за кожей, волосами, полостью рта, распорядок дня).	Беседа, опрос
	Обучающийся должен понимать: - специальную терминологию беговых и прыжковых шагов на мини-батуте; - специальную терминологию базовых шагов классической аэробики; - специальную терминологию фитбол-аэробики; - специальную терминологию танцевальной аэробики; - специальную терминологию силовой аэробики.	Педагогическое наблюдение
	Обучающийся должен уметь выполнять: - общеразвивающие и строевые упражнения; - беговые и прыжковые шаги на мини-батуте; - базовые шаги классической аэробики; - базовые шаги танцевальной аэробики; - упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе); - упражнения силовой аэробики стоя и лежа в партере.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание
	Обучающийся должен овладеть техникой выполнения: - беговых и прыжковых шагов на мини-батуте; - базовых шагов классической аэробики; - базовых шагов танцевальной аэробики; - упражнений на фитболе (сидя, лежа на спине и животе); - упражнений силовой аэробики стоя и лежа в партере.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание
	Обучающийся должен уметь: - держаться и выполнять различные упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе).	Педагогическое наблюдение
	Обучающийся должен знать и уметь пользоваться специальным оборудованием и оснащением, такими как: мини-батут; фитбол; гантели и др.	Педагогическое наблюдение
2	***Личностные результаты***	
	Обучающийся должен воспитывать в себе такие качества как: - дружелюбие; чувство товарищества; терпение и воля; - умение слушать и слышать педагога; - самоорганизация (умение организовать себя и свое рабочее место).	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование
	Обучающийся должен овладеть: - навыками соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности, - навыками соблюдения личной гигиены (уметь ухаживать за кожей, волосами, полостью рта, соблюдать распорядок дня)	Педагогическое наблюдение, опрос

3	***Результаты освоения самостоятельной творческой деятельности***	
	Обучающийся должен уметь самостоятельно: - составить комбинацию из разновидности 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте.	Контрольное задание

Ожидаемые результаты
2 год обучения

№ п/п	***Ожидаемые результаты***	***Методы диагностики***
1	***Предметные результаты***	
	Обучающийся должен знать: - правила поведения на занятиях фитнесом; - разновидности фитнеса; - правила соблюдения личной гигиены (гигиенические требования к одежде, рациональное питание, закаливание водой).	Беседа, опрос
	Обучающийся должен понимать и иногда использовать: - специальную терминологию общеразвивающих и строевых упражнений; - специальную терминологию беговых и прыжковых шагов на мини-батуте; - специальную терминологию танцевальной аэробики; - специальную терминологию классической аэробики; - специальную терминологию фитбол-аэробики; - специальную терминологию силовой аэробики.	Педагогическое наблюдение
	Обучающийся должен уметь выполнять: - строевые и общеразвивающие упражнения; - базовые и альтернативные беговые и прыжковые шаги на мини-батуте в среднем, малом и быстром темпе; - упражнения на мини-батуте в паре; - базовые и альтернативные шаги танцевальной аэробики; - базовые и альтернативные шаги классической аэробики; - упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе, некоторые упражнения лежа на боку); - упражнения силовой аэробики стоя и лежа в партере.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание
	Обучающийся должен владеть техникой выполнения: - спрыгивания с мини-батута; - базовых и альтернативных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте; - базовых и альтернативных шагов танцевальной аэробики; - упражнений силовой аэробики стоя и лежа в партере; - упражнений на растягивание.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание
	Обучающийся должен уметь: - работать в паре при выполнении упражнений на мини-батуте; - держаться и выполнять различные упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе, некоторые упражнения лежа на боку).	Педагогическое наблюдение
	Обучающийся должен знать и уметь пользоваться специальным оборудованием и оснащением, такими как: мини-батут, фитбол, гантели.	Педагогическое наблюдение
2	***Личностные результаты***	
	Обучающийся должен воспитывать в себе такие качества как: дружелюбность, чувство товарищества, терпение и воля; - умение слушать и слышать педагога; - самоорганизация (умение организовать себя и свое рабочее место); - самоконтроль;	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование

	- самооценка. ***Обучающийся должен уметь:*** - работать в паре ***Обучающийся должен владеть:*** - навыками соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности; - навыками соблюдения личной гигиены. ***Обучающийся должен знать:*** основы рационального питания, основы закаливания водой.	Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение, опрос Педагогическое наблюдение, опрос
3	***Результаты освоения самостоятельной творческой деятельности***	
	Обучающийся должен уметь самостоятельно: - составить комбинацию из разновидности 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте в паре; - составить комплекс из 5 упражнений силовой аэробики на руки, ноги или туловище без использования оборудования.	Контрольное задание

Критерии и способы определения результативности

Уровни	**Сфера знаний, умений**	**Сфера творческой активности**	**Сфера личностных результатов**
Высокий	Прекрасно владеет изученным материалом, знает основные понятия в рамках программы, задает вопросы, к выполнению задания включается без промедления. Умеет делать анализ понимать и исправлять ошибки произведения	Проявляет выраженный интерес к выполнению творческих заданий, охотно принимает участие в различных мероприятиях	Прилагает усилия к преодолению трудностей, легко может воспроизвести изученный материал. Обучающийся постоянно контролирует себя сам. Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает на все занятия. При возникновении конфликтных ситуаций пытается самостоятельно их уладить
Средний	Владеет изученным материалом, но не всегда использует основные понятия, задает вопросы, к выполнению задания, в работу включается без промедления. Умеет делать частичные анализ понимать и исправлять ошибки	Проявляет некоторый интерес к выполнению учебных заданий, принимает участие в выступлениях, турнирах, соревнованиях	Прилагает усилие к преодолению трудностей, но требует педагогической корректировки. Периодически обучающийся контролирует себя сам. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности. При этом, обучающемуся терпения хватает более чем на ½ занятия. При возникновении конфликтных ситуаций сам в конфликтах не участвует, старается их избегать

Низкий	Слабо владеет изученным материалом, не всегда задает вопросы, к выполнению задания включается с некоторым промедлением	Не проявляет особого интереса к выполнению творческих заданий, не всегда принимает участие или не принимает участие в выступлениях, турнирах, соревнованиях	Не прилагает усилия для преодоления трудностей в изучении материала. Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля извне. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности. При этом, обучающемуся терпения хватает менее чем на ½ занятия; избегает участия в общих коллективных делах, периодически провоцирует конфликты

Критерии оценки знаний, умений и навыков (ЗУН)

Первый год обучения:

- «Высокий уровень»: имеет четкое представление об истории развития фитнеса, о технике безопасности при занятиях фитнесом. Может самостоятельно подготовить упражнения, рисунок композиции и выполнять их. Знает основы техники различных движений. Умеет выполнять все изученные упражнения.
- «Средний уровень»: имеет не четкое представление об истории развития фитнеса, знает правила поведения и техники безопасности. Может самостоятельно подготовить упражнения и выполнить их, но допускает ошибки.
- «Низкий уровень»: имеет слабое представление об истории развития фитнеса, плохо знает правила поведения и техники безопасности. Только с помощью педагога может подготовить упражнения и выполнить их. Знаком с основами техник различных движений, но выполняет их с ошибками.

Второй год обучения:

- «Высокий уровень» имеет четкое представление о спортивной дисциплине фитнес, о его истории и развитии в нашей стране и за рубежом. Хорошо владеет техникой выполнения различных движений. Самостоятельно составляет рисунок композиции, подбирает упражнения к ней, самостоятельно выполняет ее. Активно участвует в соревнованиях и выступлениях.
- «Средний уровень» имеет представление о спортивной дисциплине фитнес, о его истории и развитии в нашей стране и за рубежом. Хорошо владеет техникой выполнения различных движений, но допускает ошибки. Может с помощью педагога составить рисунок композиции, подобрать упражнения к ней и выполнить ее. Может выступить в соревнованиях.
- «Низкий уровень»: имеет слабое представление о спортивной дисциплине фитнес, о его истории и развитии в нашей стране и за рубежом. Плохо владеет техникой выполнения различных движений, и допускает ошибки. Не может самостоятельно составить рисунок композиции и подобрать упражнения к ней. Принимает участие в выступлениях и соревнованиях не проявляя инициативы.

Виды и формы контроля

Мониторинг образовательных результатов. Способы контроля и оценивание образовательных результатов.

Программой предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль (стартовая диагностика), который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Текущий контроль проводится с целью определить степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность в усвоении материла, позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее

эффективного подбора методов и средств обучения (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, соревнованиях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения, опрос, обмен мнениями и др.).

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль **«Разумный фитнес»**	17	42	84
2	Образовательный модуль **«Фитнес техника»**	32		
3	Образовательный модуль **«Аэробика»**	35		

Основные характеристики модулей 1 года обучения

Первый год обучения является вводным, дающим первоначальные представления о фитнесе, разнообразии игровых и специальных упражнений, специфике организации и проведения занятий по программе. Обучающиеся осваивают разнообразные формы деятельности, способствующие общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил; приобретают навыки самостоятельной деятельности. При реализации программных модулей используются словесные, наглядные и практические методы обучения. Основными формами образовательно-воспитательной деятельности являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; восстановительные мероприятия, контроль; наблюдение и тестирование.

Образовательный модуль «Разумный фитнес»

***Цель**:* сплочение коллектива, создание условий для гармоничного физического развития обучающихся через освоение техник и приемов фитнес искусства.

Задачи:

Воспитательные:

- вовлечение обучающихся в программное содержание модуля;
- содействие формированию у обучающихся осознанного отношения к своей жизни, физическому и психическому здоровью; жизни и здоровью окружающих.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков через разнообразные виды двигательных заданий и упражнений;
- развитие зрительной памяти, глазомера при выполнении упражнений и заданий.

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами безопасного обращения при применении профессиональных инструментов;
- формировать умения правильной осанки, постановки рук, ног, туловища при позиционных расстановках.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- начальные представления о приемах, видах, подходах и технике выполнения танцевальной и силовой аэробики;
- основные условные обозначения позиционных построений;
- правила безопасности, личной гигиены, правила использования профессиональных инструментов (инвентаря).

Обучающиеся должны уметь:

- владеть чувством ритма;

- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса, несложные композиции;
- выполнять коллективные задания.

Обучающиеся должны получить навыки:
- корректного коллективного общения;
- выполнения несложных танцевальных и ритмических элементов.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Разумный фитнес»					
1	Вводное занятие.	1	1	-	Наблюдение, беседы
2	Раздел 1. Диагностика физического развития	2	2	-	Диагностика, мониторинг
3	Раздел 2. Культура общения. Поведение без конфликтов.	5	1	4	Игровые упражнения, круглый стол, мини-тренинги
4	Раздел 3. Общая физическая подготовка	9	2	7	Упражнения, подвижные игры, наблюдение
Итого по модулю:		**17**	**6**	**11**	

Содержание образовательного модуля «Разумный фитнес»

Раздел программы	Содержание
Вводное занятие	***Теория:*** педагогическое приветствие в стиле логоаэробики. Рассказ о детском объединении, просмотр фото и видеоархивов. Знакомство с правилами организации, правилами ПБ и ТБ, режимом занятий. Знакомство обучающихся друг с другом, педагогом. Игра на ознакомление «Снежный ком» для создания положительного настроя и выстраивания коммуникаций, знакомство с ОП.
Раздел 1. Диагностика физического развития	***Теория:*** выявление первичной физической подготовки обучающихся для отслеживания динамики физического развития.
Раздел 2. Культура общения. Поведение без конфликтов	***Теория:*** понятие «Я», товарищи, коллектив. Необходимость человека в общении, жестокость одиночества. Позитивные отношения. ***Практика:*** ролевые игры «Установление дружеских взаимоотношений», круглый стол, мини-тренинги «Общаюсь без конфликтов».
Раздел 3. Общая физическая подготовка	***Теория:*** основы здорового образа жизни. Совместное рассмотрение вопроса «Узнай свое тело». Основы и разновидности фитнеса. Правила соблюдения личной гигиены (рациональный распорядок дня, уход за кожей, уход за волосами и полостью рта). ***Практика: строевые упражнения:*** построение в шеренгу, колонну, круг; расчет на 1-2, 1-3, по порядку, перестроение в колонну по два-три; размыкание в шеренге, колонне с определением заданных дистанций и интервалов (от 0,5 до 2 м); выполнение заданий на время (построение в шеренгу за 1 с). ***ОРУ:*** выполнение общеразвивающих упражнений медленно

	– на 2-4 счет и быстро – на каждый счет; фиксирование основной стойки и других положений тела в течении заданного времени (3-5 с). ***Ходьба:*** ходьба в строю свободно и непринужденно с правильной осанкой; виды ходьбы: обычная, ритмическая, на носках с различными положениями рук. ***Бег:*** сохранение правильной осанки; свободное ритмичное дыхание; медленный и быстрый темп бега. ***Подвижные игры.***

Образовательный модуль «Фитнес техника»

Цель*:* повышение уровня физического развития обучающихся через разнообразные виды и упражнения.

Задачи:

Воспитательные:

- вовлечение обучающихся в программное содержание модуля;
- содействие формированию у обучающихся осознанного отношения к своей жизни, физическому и психическому здоровью; жизни и здоровью окружающих.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие двигательных, координационных способностей.

Обучающие:

- расширить представления обучающихся о правилах безопасного поведения при выполнении шагов и упражнений на мини-батуте;
- формировать умения правильной осанки, постановки рук, ног, туловища при выполнении упражнений.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику прыжков на мини-батуте;
- беговые шаги на мини-батуте;
- правила безопасности, личной гигиены, правила использования профессиональных инструментов (инвентаря).

Обучающиеся должны уметь:

- чувствовать ритм;
- выдерживать установленные нагрузки;
- выполнять коллективные задания.

Обучающиеся должны получить навыки:

- корректного коллективного общения;
- выполнения упражнений и ритмических элементов.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Фитнес техника»					
1	Раздел 1. Специальная физическая подготовка	32	4	28	Показательные упражнения, педагогическое наблюдение, беседы
	Итого по модулю:	**32**	**4**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Фитнес техника»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Специальная	***Теория:*** правила учебной организации и ТБ при занятии на

физическая подготовка	мини-батуте; названия основных беговых шагов на мини-батуте (бег с высоким подниманием бедра, взахлест, «лыжник», прямыми ногами вперед, назад и через сторону); названия основных прыжковых шагов (на одной ноге, на двух ногах, ноги вместе-врозь, выпад, прыжок ноги врозь, прыжок – колени к груди, «маятник»); ***Практика:*** техника прыжков на мини-батуте; техника спрыгивания с мини-батута; основные беговые шаги на мини-батуте (бег с высоким подниманием бедра, взахлёст, «лыжник», прямыми ногами вперед, назад и через сторону); основные прыжковые шаги на мини-батуте (на одной ноге, на двух ногах, ноги вместе-врозь, выпад, прыжок ноги врозь, прыжок – колени к груди, «маятник»); выдерживать нагрузку до 10 минут в малом и среднем темпе.

Образовательный модуль «Аэробика»

Цель*:* создание условий для гармоничного физического развития; овладения двигательными, кондиционными, координационными способностями.

Задачи:

Воспитательные:

- вовлечение обучающихся в программное содержание модуля;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями для осознанного применения.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие двигательных, координационных способностей.

Обучающие:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику прыжков и шагов;
- правила безопасности, личной гигиены, правила использования профессиональных инструментов (инвентаря).

Обучающиеся должны уметь:

- чувствовать ритм;
- выдерживать установленные нагрузки;
- выполнять индивидуальные и коллективные задания.

Обучающиеся должны получить навыки:

- корректного коллективного общения;
- выполнения упражнений и ритмических элементов.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Аэробика»					
1	Раздел 1. Классическая аэробика	9	1	8	Упражнения, педагогические наблюдения, опрос
2	Раздел 2. Танцевальные виды аэробики	8	1	7	Упражнения, творческие задания
3	Раздел 3. Виды аэробики силовой направленности	11	1	10	Упражнения, самооценка
4	Раздел 4. Стретчинг	6	1	5	Упражнения, круглый стол, опрос

5	Раздел 5. Контрольное занятие	1	-	1	Контрольные композиции, самоанализ, рефлексия
ИТОГО по модулю:		**35**	**4**	**31**	

Содержание образовательного модуля «Аэробика»

Раздел программы	**Содержание**
Раздел 1. Классическая аэробика	***Теория:*** история развития аэробики; выдающиеся деятели в этой области; термины основных, базовых, танцевальных шагов, используемых в аэробике. Музыкальная грамота. ***Практика:*** развитие основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота); основные шаги классической аэробики (марш, приставной шаг, V-шаг, «открытый шаг», прыжок ноги врозь – ноги вместе, подъем колена вверх, махи ногами, выпад, шаг «Мамбо», крёстный шаг, выставление ноги на пятку, касание пола носком, бег на месте с продвижением в различных направлениях, «Пони», скольжение, «Твист», маятник, поворот вокруг опорной ноги, «Ту-степ», подскок, полу присед, страдл, взахлест голени, двойной приставной шаг); выполнение шагов медленном темпе.
Раздел 2. Танцевальные виды аэробики	***Теория:*** история развития танцевальной аэробики. Понятие танец. Виды танцевальной аэробики (русско-народные). Основные музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно. Виды шагов: на носках, с подскоком приставные. ***Практика:*** шаги под музыку с остановками в конце музыкальной фразы; шаги на носках; шаги с подскоком; приставные шаги вперед в сторону назад. Творческие задания для индивидуального и коллективного исполнения.
Раздел 3. Виды аэробики силовой направленности	***Теория: з***начение силовой аэробики; виды аэробики силовой направленности (фитбол-аэробика, аэробика с гантелями, силовая аэробика, калланетика); основная терминология силовой аэробики; упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища; правила пользования спортивным инвентарем. ***Практика:*** упражнения с гантелями (на силу рук, на силу ног, на силу туловища), работа с весом до 1 кг, кол-во повторений до 10 раз; упражнения на фитболе: сидя, лежа на спине и животе (на силу рук, на силу ног, на силу туловища), количество повторений до 20 раз; упражнения на силу рук, на силу ног, на силу туловища, количество повторений до 25 раз; упражнения калланетики;
Раздел 4. Стретчинг	***Теория:*** понятие стретчинг. Значение стретчинга. Виды стретчинга. Динамический стретчинг; техника дыхания во время стретчинга. Ритуал прощания в форме самомассажа под спокойное музыкальное сопровождение в партере на ковриках. ***Практика:*** растяжка плечевого сустава (сведение рук за спиной, рука вперед, прижимать к себе, заведение руки за голову); растяжка мышц шеи (наклоны головы); растяжка туловища (наклоны вперед, назад, в стороны, «кобра»,

	мостик); растяжка ног (наклоны вперед, сидя и стоя, сгибание ноги назад, «бабочка», наклон, сидя по турецки, наклоны вперед ноги врозь, сидя и стоя).
Раздел 5. Контрольное занятие	***Практика:*** составить комбинацию из разновидных 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте.

Основные характеристики модулей 2 года обучения

На втором году обучения обучающиеся осваивают содержание программных модулей, направленных на овладение техники выполнения спортивных упражнений, фитнес-упражнений, игровых заданий, коллективных композиций усложненного уровня для развития двигательных качеств и умений, творческих способностей; развития и тренировку психических процессов; нравственно-коммуникативных личностных качеств; физических качеств и способностей для специализированной подготовки и достижения индивидуального уровня мастерства и успешной самореализации в соревновательных мероприятиях различных уровней и самостоятельной досуговой деятельности.

Образовательный модуль «Танц - аэробика»

Цель: создание условий для гармоничного развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством двигательных фитнес-упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственной жизни, физическому и психическому здоровью, жизни и здоровью окружающих;
- воспитание культуры сценического коллективного исполнения.

Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков, творческих способностей через разнообразные виды двигательных заданий и упражнений;
- развитие способностей к выразительному, вдохновленному исполнению.

Обучающие:

- расширить представления обучающихся о правилах безопасного поведения и применения профессиональных инструментов;
- формировать умения правильной осанки, постановки рук, ног, туловища при позиционных расстановках.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности, личной гигиены, правила использования профессиональных инструментов (инвентаря);
- разнообразие приемов, форм, техники выполнения танцевальных фитнес элементов и движений;
- приемы снятия эмоционального напряжения и коммуникативные подходы выстраивания коллективных отношений.

Обучающиеся должны уметь:

- качественно выполнять строевые и ору упражнения;
- участвовать в коллективных построениях, выполнять общие задания;
- применять знания и умения при организации активного досуга и отдыха.

Обучающиеся должны получить навыки:

- корректного коллективного общения;
- точного выполнения танцевальных и ритмических фитнес элементов.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Танц - аэробика»					
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение

2	Раздел 1. Диагностика физического развития	1	1	-	Диагностика, педагогическое наблюдение, рефлексия
3	Раздел 2. Культура общения. Поведение без конфликтов	10	2	8	Игры, круглый стол, мини-тренинги
4	Раздел 3. Силовая подготовка	9	1	8	Упражнения, игры, наблюдение, рефлексия
Итого по модулю:		**21**	**5**	**16**	

Содержание образовательного модуля «Танц - аэробика»

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством двигательных упражнений и фитнес-композиций.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся ответственное отношение к физическому и психическому здоровью, жизни и здоровью окружающих;
- формировать эстетический вкус и нравственно-эмоциональную культуру.

Развивающие:

- способствовать развитию глазомера, умений ориентироваться в пространстве при коллективных передвижениях;
- развивать коммуникативные навыки, творческие способности через разнообразные виды двигательных заданий и упражнений.

Обучающие:

- формировать у обучающихся представления о путях физического развития через выполнение упражнений и фитнес-построений;
- формировать умения правильной осанки, постановки рук, ног, туловища при позиционных расстановках.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности, личной гигиены, правила использования профессиональных инструментов (инвентаря);
- разнообразие приемов и техники выполнения фитнес элементов (движений) в позиционных расстановках;
- коммуникативные подходы при выстраивании коллективных отношений;
- правила гигиены и личной безопасности.

Обучающиеся должны уметь:

- качественно выполнять строевые, ору и др. программные упражнения;
- участвовать в коллективных построениях, выполнять общие задания.

Обучающиеся должны получить навыки:

- корректного коллективного общения;
- точного выполнения танцевальных и ритмических фитнес элементов.

Раздел программы	Содержание
Вводное занятие	***Теория:*** педагогическое приветствие «В стиле логоаэробики». Правила организации занятий, правила ПБ и ТБ, о режиме занятий, цели и задачи на предстоящий учебный год.
Раздел 1. Диагностика физического развития	***Теория:*** выявление первичной физической подготовки обучающихся, определение путей дальнейшего физического развития обучающихся. Определение сроков проведения исследований, рефлексия.
Раздел 2. Культура общения. Поведение	***Теория:*** командные игры на темы: понятие «Я», товарищи, коллектив. Круглый стол с рассмотрением вопросов

без конфликтов	«Необходимость человека в общении», «Жестокость одиночества», «Позитивные отношения». ***Практика:*** ролевые игры «установление дружеских взаимоотношений», круглый стол, мини-тренинги «Общаюсь без конфликтов.
Раздел 3. Силовая подготовка	***Теория:*** правила соблюдения личной гигиены (гигиенические требования к одежде, рациональное питание, закаливание водой). ***Практика: строевые упражнения:*** передвижение в колонне по одному в обход и противоходом, перестроение в круг из колонны по одному, размыкание приставными шагами и с заданным интервалом и дистанцией. ***ОРУ:*** движение руками, ногами, туловищем с малой (до 90º) амплитудой в разном темпе; то же, с большой амплитудой (до 180º); фиксирование рук, ног туловища в пространстве в течение заданного времени (1, 2, 3, 4, 5 с) – начало по сигналу. ***Ходьба:*** ходьба с изменением темпа движений. ***Бег:*** бег широким шагом по узкому коридору, на носках, на скорость, в медленном темпе на заданное время, работа рук. ***Подвижные игры.***

Образовательный модуль «Классик - аэробика»

Цель: создание условий для развития творческих способностей обучающихся, стремления к самостоятельному осознанному повышению физической активности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся сознательную дисциплину, чувства ответственности перед коллективом.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся физических качеств: силы, гибкости, координации, быстроты;
- совершенствовать навыки выполнения шагов и основных движений;
- развивать творческие способности обучающихся.

Обучающие:

- закрепить знания правильной осанки, постановки рук, ног, туловища при выполнении фитнес-движений и позиционных расстановках;
- расширить представления о фитнес- шагах и фитнес - движениях.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться профессиональным инвентарем;
- владеть чувством ритма, правильно выполнять шаги и танцевальные элементы фитнеса.

Обучающиеся должны получить навыки:

- правильного выполнения базовых движений и элементов трудности;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с педагогом;
- улавливать смысл спортивной и хореографической терминологии.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль **«Классик - аэробика»**					
1	Раздел 1. Классическая	27	3	24	Упражнения,

	аэробика				наблюдение, рефлексия
Итого по модулю:		**27**	**3**	**24**	

Содержание образовательного модуля «Классик - аэробика»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Классическая аэробика	***Теория:*** основные понятийные составляющие о физических способностях человека. Пять основных составляющих физических человеческих качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Перечень упражнений, направленный на развитие физических качеств. Термины основных и альтернативных шагов, используемых в аэробике. ***Практика:*** развитие основных физических качеств (выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота); основные и альтернативные шаги классической аэробики (марш, приставной шаг, V-шаг, «Открытый шаг», прыжок ноги врозь – ноги вместе, подъем колена вверх, махи ногами, выпад, шаг «Мамбо», скрестный шаг, выставление ноги на пятку, касание пола носком, бег на месте с продвижением в различных направлениях, «Пони», скольжение, «Твист», маятник, поворот вокруг опорной ноги, «Ту-степ», подскок, полуприсед, страдл, взахлест голени, двойной приставной шаг); выполнение шагов медленном и среднем темпе.

Образовательный модуль «Силовая аэробика»

Цель: гармоничное развитие тела и укрепление физического здоровья обучающихся средствами фитнес-упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни, ценностного отношения к нему;
- формировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой.

Развивающие:

- развивать волевую сферу личности, дисциплинированность, настойчивость;
- развитие способностей к выразительному, вдохновленному исполнению.

Обучающие:

- расширить представления обучающихся о правилах формирования гармоничного развития тела, правилах подбора индивидуальных фитнес упражнений;
- формировать умения базовых двигательных элементов фитнеса.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при применении спортивного инвентаря, правила личной гигиены;
- значения, виды, терминологию силовой аэробики, стретчинга;
- разнообразие техник, приемов, форм выполнения танцевальных фитнес элементов, силовой аэробики, стретчинга с учетом музыкального сопровождения.

Обучающиеся должны уметь:

- качественно выполнять разнообразные упражнения силовой аэробики;
- участвовать в общих построениях, выполнять коллективные задания.

Обучающиеся должны получить навыки:

- гигиены (пульс, режим питания, стиль спортивной одежды);
- коммуникативной работы в коллективе.

-

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	

Образовательный модуль «Силовая аэробика»					
1	Раздел 1. Танцевальные виды аэробики	13	2	11	Зачеты, танцевальные упражнения
2	Раздел 2. Виды аэробики силовой направленности	12	2	10	Соревнования
3	Раздел 3. Стретчинг	10	2	8	Показательные упражнения
4	Раздел 4. Контрольное занятие	1	-	1	Показательные выступления, педагогическое наблюдение, рефлексия
ИТОГО по модулю:		**36**	**6**	**30**	

Содержание образовательного модуля «Силовая аэробика»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Танцевальные виды аэробики	***Теория:*** виды танцевальной аэробики (полька). Темпы музыки быстро, медленно, умеренно. Виды шагов: галоп, с притопом, польки. ***Практика:*** шаги галопа, переменные шаги, шаги с притопом, шаг польки. Танец «Попрыгушка».
Раздел 2. Виды аэробики силовой направленности	***Теория:*** значение силовой аэробики; виды аэробики силовой направленности (фитбол-аэробика, аэробика с гантелями, силовая аэробика, калланетика); основная терминология силовой аэробики; упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища; правила пользования спортивным инвентарем; мышечный аппарат человека; основные мышечные группы, определяющие рельеф человека. ***Практика:*** упражнения с гантелями (на силу рук, на силу ног, на силу туловища), работа с весом до 1 кг, кол-во повторений до 12-15 раз; упражнения на фитболе сидя, лежа на спине и животе, некоторые упражнения лежа на боку (на силу рук, на силу ног, на силу туловища), количество повторений до 25 раз; упражнения на силу рук, на силу ног, на силу туловища, количество повторений до 25 раз.
Раздел 3. Стретчинг	***Теория:*** понятие стретчинг. Значение стретчинга. Виды стретчинга. Активный стретчинг. Растяжка в парах; техника дыхания во время стретчинга. Ритуал прощания в форме самомассажа под спокойное музыкальное сопровождение в партере на ковриках. ***Практика:*** растяжка плечевого сустава (сведение рук за спиной, рука вперед, прижимать к себе, заведение руки за голову, руки за головой сведение локтей за головой, в парах – наклон, руки на плечах партнера, сведение рук за спиной); растяжка мышц шеи (наклоны головы); растяжка туловища (наклоны вперед, назад, в стороны, «кобра», мостик, лежа на спине, ноги касаются пола за головой, в паре – лежа на животе, партнер поднимает туловище за ноги, за руки, наклон, спиной друг к другу, тянуть партнера за руки на себя); растяжка ног (наклоны вперед, сидя и стоя, сгибание ноги назад, «бабочка», наклон, сидя по турецки, наклоны вперед ноги врозь, сидя и стоя, шпагат, полушпагат, в паре – наклон с помощью партнера).

Раздел 4. Контрольное занятие	***Практика:*** составление комбинации из разновидности 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте в паре. Составление комплекса из 5 упражнений силовой аэробики на руки, ноги или туловище без использования оборудования. Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Примечание: количество учебных часов, тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы «Здоровье, красота, грация»

Дидактические материалы	Методические материалы	Техническое оснащение
Инструкции по ТБ и ПБ		
Анкеты: «Интерес к занятиям в детском объединении». Тесты: «Конфликтность», «Самооценка»		
Музыкальный диск «Go-Go dance» 136 врт. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли, коврики и др.	Конспекты занятий	Аудиоаппаратура. Диски с необходимой музыкой.
Музыкальный диск «Go-Go dance» 136 врт. Спортивный инвентарь - мини-батуты	Комплексы упражнений	Аудиоаппаратура. Диски с необходимым музыкальным сопровождением
Музыкальный диск «Electro power dance» 124 врт. Спортивный инвентарь – спец. коврики	Конспекты занятий	
Музыкальный диск «Me and mind» 120 врт. Спортивный инвентарь: степ-платформы, коврики	Конспекты занятий	
Музыкальный диск «Latino» 120 врт, «Кантри» 136 врт., «Русско-народные песни» 132 врт.	Комплексы упражнений	
Музыкальный диск «Ti-bo» 145 врт.	Комплексы упражнений	
Музыкальный диск «Body power » 119 врт. Спортивный инвентарь: гантели, фитболы	Комплексы упражнений	
Музыкальный диск «Pilates» 110 врт. Спортивный инвентарь - коврики	Конспекты занятий	

Содержание модулей программы «Здоровье, красота, грация» направлено на:

- развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности, координации движений, гибкости, пластичности, выносливости; формирование правильной осанки, красивой походки, умения ориентироваться в пространстве; обогащения двигательного опыта разнообразными видами движений.

- развитие творческих способностей: потребности самовыражения в движении под музыку; развитие способностей к импровизации в движениях, выражениях.

- развитие и тренировка психических процессов: эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике; тренировка подвижности нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

- развитие нравственно-коммуникативных личностных качеств: умения сопереживать; умения вести себя в группе во время выполнения движений; формирование чувства такта и культурного общения в процессе группового общения в коллективе и со взрослыми.

- развитие музыкальности: способности воспринимать музыку (чувствовать ее настроение, характер, понимать ее содержание); развитие музыкального слуха

(мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма; музыкального кругозора, музыкальной памяти.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы: разминка**,** основная часть занятия, заключительная часть. *Разминка.* Общее разогревание организма обучающихся, 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.

Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений и фитнес-композиций имеет особое значение, так как движения, выполняемые обучающимися, выражают образ исполнителя и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. В своем синтезе музыка и движения имеют много общих параметров, к которым относятся: все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм); динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения); форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Формы проведения занятий: классическая аэробика, упражнения на координацию, упражнения с элементами стретчинга, упражнения с инвентарем.

Современные образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии:

На занятиях осуществляются коррекционно-оздоровительный комплекс посредством элементов гимнастики. Упражнения общей физической подготовки (ОФП), дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, релаксация. Так же учащиеся получают навыки оказания первой медицинской помощи.

Компетентностно - ориентированные технологии: обучение в сотрудничестве; индивидуальный и дифференцированный подход к обучению; технологии коллективной творческой деятельности; игровые технологии.

Информационные технологии: поиск информации; оформление проектов, сценариев и др.

Формы работы с родителями: профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей; родительские собрания (по плану); проведение совместных турниров и праздников; открытые занятия; индивидуальные беседы.

Организация воспитательной работы

Воспитательная работа педагога дополнительного образования, реализующего данную программу, ориентирована на все возрастные группы обучающихся и коллектив родителей. Основными исполнителями мероприятий воспитательной работы являются педагоги, обучающиеся и родители. При планировании работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами. Воспитательная работа педагога отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание личности с активной жизненной позицией.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения мероприятий по программе необходимо наличие:

- аудитории (зала) с оптимальным освещением (в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями СП 2.4.3648-20 № 28 от 28 сентября 2020г.).

- рабочий стол и стул для педагога;
- спортивное оборудование и инвентарь: гантели, мячи: мини-мячи, фитбольные мячи, мячи-попрыгуны, фитболы, коврики, валик массажный, канат, кегли, палки гимнастические, скакалки, скамья гимнастическая, беговая дорожка, эспандер кистевой, таймер.

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классов: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. Воспитательная деятельность педагога: учеб. Пособие для студ. Вузов / И.А. Колесникова и др. – Академия, 2005г.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече, 2001.
4. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тровант; Троицк, 1997. 48с.
5. Качкис В.Т. Внутришкольный контроль // Завуч. – 2010. - №2. - С.4-35.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
7. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков. М.: Тровант; Троицк, 1997. 60с.
8. Крейг Г. Психология развития. – Спб.: Изд. «Питер», 2000.
9. Энциклопедия психологических тестов: I-III том, 2013г.
10. Ермолим С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тровант; Троицк, 1999. 94с.
11. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007. 127 с.
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007. 153 с.

Приложение №1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Здоровье, красота, грация»

Год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недель
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	*	*	*	*	*	*	84	42
2 год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	*	*	*	*	*	*	84	42

*Дни отпуска педагога