

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

Принята  
решением педагогического совета  
от «27» мая 2021 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»  
С.В. Мурышова  
Приказ № 84/2 от 31.05. 2021 г.

**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, 2021

## Оглавление

Пояснительная записка модульной программы .....	3 - 13
Введение, направленность, актуальность модульной программы .....	3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности модульной программы.....	5-6
Цель и задачи, адресат модульной программы.....	6-7
Сроки реализации программы.....	7
Комплекс основных характеристик образования .....	7
Формы обучения, формы организации деятельности .....	7-8
Режим занятий.....	8
Планируемые (ожидаемые) результаты .....	8-9
Оценочные материалы.....	9-13
Критерии и способы определения результативности Формы контроля, формы подведения итогов	
Учебный план и содержание модульной программы .....	13 -23
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы.....	23-25
Информационное обеспечение	
Список литературы .....	26
Приложение №1. Календарный учебный график	

## Пояснительная записка

### Введение

Разностороннее, целенаправленное развитие современной молодежи начинается с освоения культуры, истории, понимания ценностей общества, государства. В процессе воспитания 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 целом.

### 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.

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 модульная программа «Здоровье, красота, грация» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «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);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- 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 год);
- 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, on-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;

- *принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки;

- *принцип 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 обуславливается 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 программ 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
<b>1 год обучения</b>				
1	Образовательный модуль «Разумный фитнес»	17	42	84
2	Образовательный модуль «Фитнес техника»	32		
3	Образовательный модуль «Аэробика»	35		
<b>2 год обучения</b>				
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, выработанию 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.

<b>Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Здоровье, красота, грация»</b>	<b>Формы организации</b>
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 - проводится 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>1</b>	<b><i>Предметные результаты</i></b>	
	<p><b><i>Обучающийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях фитнесом;</li> <li>- разновидности фитнеса;</li> <li>- правила соблюдения личной гигиены (уход за кожей, волосами, полостью рта, распорядок дня).</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен понимать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальную терминологию беговых и прыжковых шагов на мини-батуте;</li> <li>- специальную терминологию базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- специальную терминологию фитбол-аэробики;</li> <li>- специальную терминологию танцевальной аэробики;</li> <li>- специальную терминологию силовой аэробики.</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен уметь выполнять:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие и строевые упражнения;</li> <li>- беговые и прыжковые шаги на мини-батуте;</li> <li>- базовые шаги классической аэробики;</li> <li>- базовые шаги танцевальной аэробики;</li> <li>- упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе);</li> <li>- упражнения силовой аэробики стоя и лежа в партере.</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен овладеть техникой выполнения:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговых и прыжковых шагов на мини-батуте;</li> <li>- базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- базовых шагов танцевальной аэробики;</li> <li>- упражнений на фитболе (сидя, лежа на спине и животе);</li> <li>- упражнений силовой аэробики стоя и лежа в партере.</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен уметь:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держаться и выполнять различные упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе).</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен знать и уметь пользоваться специальным оборудованием и оснащением, такими как:</i></b> мини-батут; фитбол; гантели и др.</p>	<p>Беседа, опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение, контрольное задание</p> <p>Педагогическое наблюдение, контрольное задание</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
<b>2</b>	<b><i>Личностные результаты</i></b>	
	<p><b><i>Обучающийся должен воспитывать в себе такие качества как:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дружелюбие; чувство товарищества; терпение и воля;</li> <li>- умение слушать и слышать педагога;</li> <li>- самоорганизация (умение организовать себя и свое рабочее место).</li> </ul> <p><b><i>Обучающийся должен овладеть:</i></b></p>	<p>Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование</p> <p>Педагогическое</p>

	- навыками соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности, - навыками соблюдения личной гигиены (уметь ухаживать за кожей, волосами, полостью рта, соблюдать распорядок дня)	наблюдение, опрос
3	<b>Результаты освоения самостоятельной творческой деятельности</b>	
	<b>Обучающийся должен уметь самостоятельно:</b> - составить комбинацию из разновидности 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте.	Контрольное задание

**Ожидаемые результаты**

**2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>Методы диагностики</b>
1	<b>Предметные результаты</b>	
	<p><b>Обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на занятиях фитнесом;</li> <li>- разновидности фитнеса;</li> <li>- правила соблюдения личной гигиены (гигиенические требования к одежде, рациональное питание, закаливание водой).</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен понимать и иногда использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальную терминологию общеразвивающих и строевых упражнений;</li> <li>- специальную терминологию беговых и прыжковых шагов на мини-батуте;</li> <li>- специальную терминологию танцевальной аэробики;</li> <li>- специальную терминологию классической аэробики;</li> <li>- специальную терминологию фитбол-аэробики;</li> <li>- специальную терминологию силовой аэробики.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен уметь выполнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые и общеразвивающие упражнения;</li> <li>- базовые и альтернативные беговые и прыжковые шаги на мини-батуте в среднем, малом и быстром темпе;</li> <li>- упражнения на мини-батуте в паре;</li> <li>- базовые и альтернативные шаги танцевальной аэробики;</li> <li>- базовые и альтернативные шаги классической аэробики;</li> <li>- упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе, некоторые упражнения лежа на боку);</li> <li>- упражнения силовой аэробики стоя и лежа в партере.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен владеть техникой выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгивания с мини-батута;</li> <li>- базовых и альтернативных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте;</li> <li>- базовых и альтернативных шагов танцевальной аэробики;</li> <li>- упражнений силовой аэробики стоя и лежа в партере;</li> <li>- упражнений на растягивание.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в паре при выполнении упражнений на мини-батуте;</li> <li>- держаться и выполнять различные упражнения на фитболе (сидя, лежа на спине и животе, некоторые упражнения лежа на боку).</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен знать и уметь пользоваться специальным оборудованием и оснащением, такими как:</b> мини-батут, фитбол, гантели.</p>	<p>Беседа, опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение, контрольное задание</p> <p>Педагогическое наблюдение, контрольное задание</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
2	<b>Личностные результаты</b>	
	<b>Обучающийся должен воспитывать в себе такие качества как:</b> дружелюбность, чувство товарищества, терпение и воля;	Педагогическое наблюдение,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение слушать и слышать педагога;</li> <li>- самоорганизация (умение организовать себя и свое рабочее место);</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>- самооценка.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в паре</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками соблюдения правил техники безопасности в процессе деятельности;</li> <li>- навыками соблюдения личной гигиены.</li> </ul> <p><b>Обучающийся должен знать:</b> основы рационального питания, основы закаливания водой.</p>	<p>тестирование, анкетирование</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Педагогическое наблюдение, опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение, опрос</p>
<b>3</b>	<b>Результаты освоения самостоятельной творческой деятельности</b>	
	<p><b>Обучающийся должен уметь самостоятельно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить комбинацию из разновидности 5 основных беговых и прыжковых шагов на мини-батуте в паре;</li> <li>- составить комплекс из 5 упражнений силовой аэробики на руки, ноги или туловище без использования оборудования.</li> </ul>	Контрольное задание

### **Критерии и способы определения результативности**

<b>Уровни</b>	<b>Сфера знаний, умений</b>	<b>Сфера творческой активности</b>	<b>Сфера личностных результатов</b>
<b>Высокий</b>	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
<b>Средний</b>	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

<b>Низкий</b>	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 1/2 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 материала, 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	
<b>Образовательный модуль «Разумный фитнес»</b>					
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
<b>Итого по модулю:</b>		<b>17</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	

#### Содержание образовательного модуля «Разумный фитнес»

Раздел программы	Содержание
Вводное занятие	<b>Теория:</b> 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 настроения и выстраивания коммуникаций, знакомство с ОП.
Раздел 1. Диагностика физического развития	<b>Теория:</b> выявление первичной физической подготовки обучающихся для отслеживания динамики физического развития.
Раздел 2. Культура общения. Поведение без конфликтов	<b>Теория:</b> понятие «Я», товарищи, коллектив. Необходимость человека в общении, жестокость одиночества. Позитивные отношения. <b>Практика:</b> ролевые игры «Установление дружеских взаимоотношений», круглый стол, мини-тренинги «Общаюсь без конфликтов».
Раздел 3. Общая физическая подготовка	<b>Теория:</b> 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). <b>Практика: строевые упражнения:</b> 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). <b>ОРУ:</b> выполнение общеразвивающих упражнений медленно

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

### 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	
<b>Образовательный модуль «Фитнес техника»</b>					
1	Раздел 1. Специальная физическая подготовка	32	4	28	Показательные упражнения, педагогическое наблюдение, беседы
<b>Итого по модулю:</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

### Содержание образовательного модуля «Фитнес техника»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Специальная	<b>Теория:</b> правила учебной организации и ТБ при занятии на

физическая подготовка	мини-батуте; названия основных беговых шагов на мини-батуте (бег с высоким подниманием бедра, взмах, «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»); <b>Практика:</b> техника прыжков на мини-батуте; техника спрыгивания с мини-батута; основные беговые шаги на мини-батуте (бег с высоким подниманием бедра, взмах, «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	
<b>Образовательный модуль «Аэробика»</b>					
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
<b>ИТОГО по модулю:</b>		<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	

### Содержание образовательного модуля «Аэробика»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Классическая аэробика	<p><b>Теория:</b> история развития аэробики; выдающиеся деятели в этой области; термины основных, базовых, танцевальных шагов, используемых в аэробике. Музыкальная грамота.</p> <p><b>Практика:</b> 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», крестный 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, захлест голени, двойной приставной шаг); выполнение шагов медленном темпе.</p>
Раздел 2. Танцевальные виды аэробики	<p><b>Теория:</b> история развития танцевальной аэробики. Понятие танец. Виды танцевальной аэробики (русско-народные). Основные музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно. Виды шагов: на носках, с подскоком приставные.</p> <p><b>Практика:</b> 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.</p>
Раздел 3. Виды аэробики силовой направленности	<p><b>Теория:</b> 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.</p> <p><b>Практика:</b> 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;</p>
Раздел 4. Стретчинг	<p><b>Теория:</b> 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.</p> <p><b>Практика:</b> 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»,</p>

	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	<b>Практика:</b> составить комбинацию из разнообразных 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, вдохновенному 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	
<b>Образовательный модуль «Танц - аэробика»</b>					
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
<b>Итого по модулю:</b>		<b>21</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	

### 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	<b>Теория:</b> 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	<b>Теория:</b> выявление первичной физической подготовки обучающихся, определение путей дальнейшего физического развития обучающихся. Определение сроков проведения исследований, рефлексия.
Раздел 2. Культура общения. Поведение	<b>Теория:</b> командные игры на темы: понятие «Я», товарищи, коллектив. Круглый стол с рассмотрением вопросов

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

### 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
<b>Итого по модулю:</b>		<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	

### Содержание образовательного модуля «Классик - аэробика»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Классическая аэробика	<p><b>Теория:</b> 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.</p> <p><b>Практика:</b> 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, захлест голени, двойной приставной шаг); выполнение шагов медленном и среднем темпе.</p>

### 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, вдохновенному 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
<b>ИТОГО по модулю:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

#### Содержание образовательного модуля «Силовая аэробика»

Раздел программы	Содержание
Раздел 1. Танцевальные виды аэробики	<p><b>Теория:</b> виды танцевальной аэробики (полька). Темпы музыки быстро, медленно, умеренно. Виды шагов: галоп, с притопом, польки.</p> <p><b>Практика:</b> шаги галопа, переменные шаги, шаги с притопом, шаг польки. Танец «Попрыгушка».</p>
Раздел 2. Виды аэробики силовой направленности	<p><b>Теория:</b> 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.</p> <p><b>Практика:</b> 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.</p>
Раздел 3. Стретчинг	<p><b>Теория:</b> 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.</p> <p><b>Практика:</b> 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).</p>

Раздел 4. Контрольное занятие	<b>Практика:</b> 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.  Аудиоаппаратура. Диски с необходимым музыкальным сопровождением
Музыкальный диск «Go-Go dance» 136 врт. Спортивный инвентарь - мини-батуты	Комплексы упражнений	
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, футбольные 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.: Тривант; 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.: Тривант; 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.: Тривант; 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.

