



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: dussh_ozersk@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНА
педагогическим советом
от 31.05.2023г. протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по фитнес-аэробике**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год
Форма реализации: очная

Панова Валерия Владимировна,
тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ»

г. Озерск

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая общеразвивающая программа Фитнес-аэробика имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки; оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к спорту.

Фитнес-аэробика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического и спортивного совершенствования ребёнка, для его духовного и физического развития.

Отличительная особенность. Программа «Фитнес-аэробика направлена на совершенствование таких изучаемых разделов как классическая аэробика, общая и специальная физическая подготовка, спортивная хореография. Занятия по данной программе предполагают сдачу спортивных разрядов, участие в городских, всероссийские и международные соревнованиях, что несомненно, создает ситуацию успешности для самореализации личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия фитнес-аэробики.. Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая волю и характер под руководством педагога-тренера, обучающийся, овладевая мастерством, получает спортивный разряд, сдает нормы ГТО. Эта награда вызывает сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту.

Данная программа предполагает совершенствование техники классической аэробики, высоких прыжков, музыкальной грамотности, освоение акробатических и гимнастических элементов, развитие силы, выносливости и гибкости и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. На каждом занятии уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Цель программы — Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания всесторонне развитой личности, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

предметные:

- расширять знания о спорте «фитнес-аэробика», приобщать детей к спортивной культуре,
- совершенствовать физическую подготовку и технику фитнес-аэробики,
- совершенствовать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений,
- обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля,
- получать спортивные разряды, сдавать нормы ГТО,

метопредметные:

- развивать силу, выносливость, гибкость,
- развивать творческую самостоятельность в создании художественного образа для соревновательной программы,
- развивать и совершенствовать артистические навыки детей, а также их исполнительские умения,

личностные:

- способствовать развитию самостоятельной тренировочной деятельности,
- поощрять к танцевально-спортивной импровизации, сочинению связок и комбинаций из оригинальных движений,
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве,
- воспитывать дисциплинированность на занятиях и различных мероприятиях,
- мотивировать к продолжению занятий спортом.

Объем и сроки реализации программы Срок реализации программы 1 год. Программа соответствует углубленному уровню. Объем программы составляет 432 часа.

Адресат программы. Программа рассчитана на работу с детьми от 6 до 9 лет.

В подростковый период дети интенсивно растут и развиваются, часто бывают раздражительными из-за того, что меняется гормональный фон, движения становятся их потребностью, чтобы справиться с происходящими, непонятными для них,

изменениями, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Данная программа ориентирована на работу с подростками. Дети принимаются по письменному заявлению родителей /законных представителей учащихся. Обязательное условие – наличие медицинского допуска для занятий данным видом спорта.

Режим занятий.

Занятия проходят три раза в неделю: два раза по одному академическому часу продолжительностью 40 минут и один раз два академических часа продолжительностью 40 минут, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Режим занятий обучающихся соответствует санитарным нормам, установленным для детей возраста 6-9 лет.

Формы обучения. Очная.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований. Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 40 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД). Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие

формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст.

Эффективность образовательного процесса основана на взаимосвязи следующих принципов:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы хореографического коллектива «Фдэш Дэнс» обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям. Или если у ребенка есть особенности по здоровью, но врач допустил до танцевальных занятий, то этим детям всегда предлагается альтернативное задание по возможности исполнения.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение занимающихся к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском и подростковом коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества:

- метод показа,
- словесный метод,
- музыкальное сопровождение,
- импровизационный метод,
- игровой метод.

Основной формой работы являются теоретические и практические занятия, постановочная и репетиционная работа, участие в спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, сдача норм ГТО.

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»
2. Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация
3. Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов
4. Классический экзерсис у опоры
5. Работа над спортивными элементами
6. Танцевально-спортивная импровизация
7. Прыжковые элементы
8. Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.
9. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.

Прогнозируемые результаты.

По окончании программы учащиеся *будут знать*:

- правила вида спорта «фитнес-аэробика»,
- базовые шаги классической аэробики и способы их модификации,
- правила здорового питания и режим спортсмена,

будут уметь:

- технически правильно выполнять упражнения,
- взаимодействовать с партнером/коллективом на площадке,
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- составлять минипрограммы для сольного выступления на спортивных соревнованиях.

Информация о нормативно – правовой основе

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии со следующими нормативно – правовыми актами:

- На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду «спортивная гимнастика» (Приказ Минспорта России № 767 от 21.08.2017г.)
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

	РАЗДЕЛ/ТЕМЫ	1 год обучения			
		Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	1	1	0	2
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	2	7	2	11
3	Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	2	30	0	32
4	Классический экзерсис у опоры	2	11	0	13
5	Работа над спортивными элементами	1	4	0	5
6	Танцевально-спортивная импровизация	1	4	0	5

7	Прыжковые элементы	1	12	0	13
8	Постановочная работа соревновательных программ.	1	26	2	29
9	Комплекс упражнений на растяжку и гибкость	1	33	0	34
	Итого часов	12	128	4	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»

Теория: Знакомство с новичками в группе(если таковые есть), рассказ о программе, которую будем изучать. Повтор структуры занятия, беседа о задачах на учебный год, инструктаж и правила поведения на занятии и в здании клуба.

Практика: - проведение трофи-аэробики (разминка, аэробная часть, танцевальная часть и силовая часть).

2. Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация

Теория: что такое нормы ГТО, для чего их сдают, что дает тот или иной результат сдачи норм ГТО, какие упражнения и количество выполнений; промежуточная аттестация – устные ответы на вопросы подготовленные педагогом.

Практика: просмотр таблиц с упражнениями и требованиями к выполнению на сайте, разбор техники выполнения упражнений, повторение за педагогом. Текущий контроль – демонстрация выученного материала, оценка педагогом правильности выполнения упражнений, элементов, фиксирование на ошибках, для дальнейшей работы над ними и их устранения

3. Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов

Теория: объяснение что такое модификация основных (базовых) шагов в аэробике, что такое СФП и ОФП и в чем различия, просмотр видео-материалов по теме.

Практика: повтор за педагогом показанных связок и комбинаций с модификацией шагов, разбор упражнений и последовательности упражнений при СФП и ОФП.

4. Классический экзерсис у опоры

Теория: объяснение теоретических нюансов, объяснение терминологии и помощь в запоминании названий упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, объяснение их перевода.

Практика: изучение и работа над технически правильным выполнением всех изучаемых упражнений: деми плие, гранд плие, батман тондю, ронд де жамб пар тер, пассе, положение ноги на кудестье, батман тондю жете, релеве на полупальцы, батман фондю, батман фραπε, гранд батман жете.

5. Работа над спортивными элементами

Теория: объяснение правильной техники выполнения спортивных элементов (уголок, планше, отжимания, махи, шпагаты), разбор того какие мышцы задействованы.

Практика: повтор за педагогом, наработка мастерства исполнения спортивных элементов.

6. Танцевально-спортивная импровизация

Теория: объяснение, что такое импровизация, импровизации индивидуальная и парная, на что направлена танцевально-спортивная импровизация.

Практика: обучающимся предлагается несколько техник расслабления мышц, работа индивидуально и в парах под разное музыкальное сопровождение, обучающиеся пробуют станцевать под предложенную музыку свою импровизацию.

7. Прыжковые элементы

Теория: объяснение что такое прыжки и для чего они включены в данный вид спорта, виды прыжков в фитнес-аэробике, правильная техника таких прыжков.

Практика: обучающиеся пробуют выполнять предложенные им виды прыжков в соответствии с техникой безопасности выполнения этих прыжков, работают над толчком от пола и над правильным «приземлением» на пол, нарабатывают качественное и правильное исполнение всех прыжковых элементов предлагаемых педагогом.

8. Постановочная работа соревновательных программ Показательные выступления.

Теория: рассказ и показ идеи соревновательной программы, образа.

Практика: разучивание программы соревнований, отработка движений рук и ног, мимики, разработка и обсуждение костюма и прически для выступления. Прослушивание и выбор подходящей музыки.

9. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.

Теория: объяснение какие именно группы мышц задействованы в конкретном упражнении, биомеханика упражнения, какие вариации растяжки данных групп мышц возможны.

Практика: выполнение упражнений на растягивание всех групп мышц после каждого занятия (профилактическая) и отдельная работа над гибкостью и растяжкой для эстетического выполнения элементов, которые задействованы в постановочной соревновательной программе; работа над правильным и безопасным выполнением акробатических элементов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план первого года обучения

N раздела	Название раздела, темы	Формы, методы занятия	Кол-во часов			
			Теория	Практика	Контроль. /аттестация	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение «трофи-аэробики»	Объяснение, Беседа, практический показ и повтор	1	1	0	2
2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Промежуточная аттестация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор, опрос каждого по 10 вопросам и самостоятельный показ упражнений	2	7	2	11
3	Модификация основных шагов классической аэробики и составление комбинаций. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	30	0	32
4	Классический экзерсис у опоры	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	2	11	0	13

5	Работа над спортивными элементами	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
6	Танцевально-спортивная импровизация	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	4	0	5
7	Прыжковые элементы	Объяснение, беседа, практический показ и повтор	1	12	0	13

6.1. Формы контроля и аттестации

Формы контроля:

- 1) Устный опрос
- 2) На контрольно-зачетном занятии по отдельным контрольным заданиям, исходя из выученного материала, педагог заполняет бланк в журнале и проставляет «зачет»
- 3) участие в спортивных соревнованиях и фестивалях.

Форма аттестации – контрольно-зачетное занятие, выступление на соревнованиях городского, областного уровня.

Система оценивания:

1 год обучения - зачетная система и участие во всех городских соревнованиях.

Периодичность, формы и методы оценки результатов обучения.

1. По окончании 2-ой учебной четверти - контроль в форме зачетного занятия.
2. В конце каждого учебного года – зачетное занятие и итоги всех соревнований (промежуточная или итоговая аттестация)
3. В октябре-ноябре и в конце марта каждого учебного года проводится текущий контроль.
4. По окончании всего учебного курса - тестирование на знание терминологии фитнес-аэробики, знание правил вида спорта «фитнес-аэробика», проба сдачи норм ГТО.

6.2. Планируемые результаты и способы их фиксации и демонстрации

Год обучения	Планируемые результаты	Формы и способы фиксации результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1	<p>1. Знать теоретические и практические основы тем из учебно-тематического плана 1 года обучения</p> <p>2. Уметь демонстрировать выученный материал, демонстрировать постановленные соревновательные комбинации и программы.</p> <p>3. Различать предложенный музыкальный материал по темпу.</p> <p>4. Воспроизводить те движения, которые показывает педагог на занятии</p> <p>5. Демонстрировать навыками гибкости, растяжки и артистизма на занятии и на соревнованиях.</p>	<p>журнал посещаемости, видео- и фото-материалы соревнований и тренировок.</p>	<p>Участие в спортивных соревнованиях 2 раза за учебный год</p>
---	---	--	---

Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Помещение	Площадь кабинета/ зала	база	адрес
№, название кабинета/помещение			
зал	-	СК «Дельфин»	Ул. Кирова 15,г. Озерск, Челябинская область
Мебель	Наименование		количество
	стулья		10 шт.
	стол		1 шт.
Технические средства	Наименование/марка		количество
	Аудио система		1 шт.
	Микшерский пульт		1 шт.
	Ноутбук «Lenovo»		1 шт.
Оборудование	Наименование		количество
	Хореографические перекладки		4 шт.
	Зеркала		4 шт.
	Маты для занятий		2 шт.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Медиатека	Наименование	Количество/объём
	Медиа-презентация «Знакомство с понятием «фитнес-аэробика»	1 шт.
Интернет-ресурсы	Наименование	Ссылка
	Федерация фитнес-аэробики России	https://ffarsport.ru/
	Сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://minsport.gov.ru/
Фонотека	Наименование	Количество/ объём
	Музыка для занятий классической и фитнес- аэробикой	8Гб
	Музыка для занятий на гибкость и растяжку	8Гб
	Музыка для постановочных соревновательных программ	4Гб
Дидактический материал: Литература Пособия	Название, автор, издательство	количество
	1. Учебное пособие, 1 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю.,2004.,160с. 2. Учебное пособие, 2 часть «Классическая аэробика» Лисицкая Т.А., Сиднева Л.Ю.,2006г.,180с.	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы соотносятся с количеством разделов образовательной программы и количеством лет обучения. Каждый год обучения предполагает наличие комплекта оценочных материалов по каждому из изучаемых разделов; некоторые разделы (например, предполагающие изучение теоретических вопросов) можно совместить в единую форму промежуточной аттестации – и единый комплект оценочных материалов (например, показ выученного танца, открытый урок по классическому танцу, куда входят и теоретические вопросы от педагога и демонстрация занимающимися практических умений и навыков по данному разделу, теме).

Приводятся систематизированные материалы наблюдений (оценочные листы, материалы и листы наблюдений и т.п.) за процессом овладения знаниями, умениями, навыками, компетенциями, предусмотренными образовательной программой (возможна также ориентация на универсальные учебные действия, предусмотренные ФГОС).

Выбор видов и форм оценочных материалов определяет сам педагог, с учётом возраста обучающихся, ожидаемых результатов освоения программы, Уставом образовательной организации.

Приложение 1

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ (по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

Приложение 2

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА (по каждой группе)

группы	1.1.	3.1	3.2	3.4
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %)				

Приложение 6

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ
ПО ПРОГРАММЕ В УРОВЕНЬ

Год обучение	Критерии	Отметка	Уровень
1 год обучения			
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 7-10 вопросов и правильно показывает 5 упражнений из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Высокий
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 6-3 вопросов и правильно показывает 4 упражнений из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Средний
	Из 10 вопросов по теории отвечает верно на 2-0 вопросов и правильно показывает 3 упражнения из 5 предложенных, выступление на соревнованиях	Зачёт	Низкий

Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы
в _____ учебном году

Объединение _____ группа _____

Руководитель _____ Дата проведения _____ форма аттестации _____

N п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого Низкий _____% Средний _____% Высокий _____%				

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а)
обучения по дополнительной образовательной программе « _____ » _____ обучающихся.
Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся
Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе _____

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИ.О, должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

объединение _____ группа _____

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%
15.		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения			
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

Фитнес-аэробика – красивый вид спорта, направленный на развитие физического, интеллектуального, творческого потенциала обучающихся, на привитие навыков здорового образа жизни, поддержание нравственно-волевых качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию, социальной адаптации.

Образовательные области, входящие в художественную и физкультурно-спортивную направленность имеют схожие задачи.

Возможности решений задач других образовательных областей через организацию и проведение занятий фитнес-аэробикой, можно представить в таблице:

Образовательная область	Содержание
ПОЗНАНИЕ	-Ознакомление учащихся с организмом человека, его функциями; способами заботы о нем. -Упражнение в счете, ориентировке в пространстве.
КОММУНИКАЦИЯ	-Развитие умения общаться со взрослыми , сверстниками. -Развитие умения слушать, выполнять словесную инструкцию.
МУЗЫКА	-Развитие умения согласовывать движения с музыкой. -Умение различать характер музыкальных произведений. -Развитие чувства ритма, слуха.
ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО	-Знакомство с фольклором, костюмами и традициями разных народов для постановки тематических спортивных программ -Укрепление крупной мускулатуры для статических занятий.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ	-Умение действовать в окружающем социуме, подчиняться общим правилам поведения.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	-Развитие физических качеств личности (гибкость, выносливость и координация) -Формирование у детей потребности в двигательной активности. -Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
БЕЗОПАСНОСТЬ	-Формирование представления об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них.
ТРУД	-Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Основные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
Подготовительная	Организация группы; повышение внимания и	Строевые упражнения;	Продолжительность подготовительной части

	эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие аэробные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
Основная	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений спортивной программы и ее элементов; отработка комбинаций и связок	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; основные шаги и элементы фитнес-аэробики; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.
Заключительная	Постепенное снижение нагрузки и музыкального темпа; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные аэробные шаги; упражнения на растяжку и расслабление; плавные движения руками и туловищем.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться

Советы по поводу недостаточно освоенных движений - помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Занятия фитнес-аэробикой делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия.

На обучающих занятиях детально разбирается шаги и движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания шагов и комбинаций в медленном темпе. Объясняется техника исполнения.

Закрепляющие занятия.

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (в колонне), начинают дети, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и комбинации.

Постановочные занятия.

На занятии разучиваются рисунки, перестроения внутри спортивной программы, смены уровня в программе, дети учатся эмоционально передавать идею постановки.

Импровизационные занятия.

На этих занятиях дети воспроизводят придуманные ими связки на определенное количество музыкальных восьмерок или 30-45 секунд. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела и поставленную связку пытается показать, изобразить, передать свое видение образа и идею.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

Содержание обучения на занятии	Время (все три года обучения если один урок)	Время (все три года обучения если два урока подряд)
Разминка	10 мин.	20 мин.
Дыхательная гимнастика	2 мин.	2мин.
Изучение основных шагов, разучивание прыжков и вращений	8 мин.	18 мин.
Разучивание связок и комбинаций, синхронность исполнения	15 мин.	30 мин.
Игра	3 мин.	5 мин.
Упражнения на гибкость, растяжку и расслабление мышц	7	15 мин.
Итого времени:	45 мин.	45мин.+45 мин.=90мин.

На занятиях по фитнес-аэробике ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Давая тематическое название занятиям, мы предусматриваем определенный сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сами предоставляет возможность импровизировать детям.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические упражнения, танцы, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет подросткам в наиболее

доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка.

Подготовка детей к занятиям, поэтапное разучивание движений, чёткий показ педагогом с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными.

Музыкально – ритмические движения учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений.

ОБОРУДОВАНИЕ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Для проведения занятий по фитнес-аэробике необходим спортивный или танцевальный зал с музыкальным оснащением, зеркала, хореографическая перекладина, коврики, маты, костюмы, индивидуальная форма для спортивных занятий.

Педагог использует в своей работе: музыкальный центр, с записями ритмичной музыки для сопровождения занятий; видео -презентации, ИКТ.

ТРЕБОВАНИЯ К МУЗЫКАЛЬНОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ

Каждое занятие проходит обязательно под специально подготовленную музыку для фитнеса с четко прослушиваемым 140-155 bpm. Основное положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции. Также музыка активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Она должна быть ритмичной, жизнерадостной, побуждать к движениям. Как показывают исследования, мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц. И, наоборот, когда музыка раздражает - пульс учащается, сила сердечных сокращений становится слабее и работа мышц снижается.

Спортивные нагрузки в сочетании с игрой помогают переработать напряжение чувств, а музыка способствует выражению радости и легкости исполнения движений. Мы хорошо знаем, что именно музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают у них веселое настроение, укрепляют жизненный тонус. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный

смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную спортивную деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт.

Музыкальное сопровождение на занятиях фитнес-аэробикой должно быть непрерывным, ритмичным и состоять из узнаваемых мелодий. На занятиях занимающиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального материала в соответствии с задачей и задумкой программы;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом

Для того чтобы дети умели соотносить музыкальную композицию со своими движениями, их необходимо познакомить с простейшими музыкальными понятиями:

- музыкальный квадрат;
- ритм и темп музыки;
- начало музыкальной фразы.

Ритм – временная организация музыкальных звуком, основанная на чередовании слабых и сильных ударений. Благодаря музыкальным средствам, ритм отмечается акцентами. В инструментальной музыке количество акцентов выделяют с помощью ударных инструментов. Подсчитав количество акцентированных звуков за единицу времени, можно определить темп, от которого зависит скорость выполнения упражнений.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением. Они должны понять и уяснить простые правила:

- Музыка – хозяйка на занятиях, без неё не может быть музыкальной игры, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- Музыку надо «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться;
- Музыку надо слушать с начала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

На каждом занятии проходятся все разделы программы – слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация. Специфика обучения связана с постоянной физической нагрузкой. Воздействие музыкального произведения, под звуки которого ребенок двигается, способствует установлению баланса между процессами возбуждения и торможения, а также эмоциональной гибкости переключаемости с отрицательных эмоций на положительные. С раннего детства

ребенок учится управлять своими эмоциями благодаря спорту и процессу творчества. Умение понимать музыку – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Большое значение имеет настрой перед занятием и сразу после него. Музыка помогает быстрее включиться в предстоящую работу, а также выйти из нее. Для занятий музыкальное сопровождение следует подбирать в зависимости от возраста занимающихся, их подготовленности, интересов, этапа обучения, структуры урока, решаемых задач и т.д. Музыкальные программы желательно постоянно обновлять, использовать различные музыкальные подборки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ

Актуальность использования ИКТ на занятиях продиктована самим временем. Современный мир сегодня предъявляет новые требования к восприятию и использованию **информационно - коммуникационных технологий** в работе с детьми. Компьютер входит в жизнь ребенка с ранних лет, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние на формирование его личности. По силе воздействия на детскую психику современные информационные технологии несравнимы с другими средствами. При подготовке и проведении занятий, педагогом спортивного коллектива широко используются средства ИКТ соответствии с новыми Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного и школьного образования:

- знакомство детей с соревнованиями в других городах;
- осуществляет просмотр в записи выполненных упражнений и анализ собственных ошибок;
- просмотр новых упражнений и техники их выполнения;

Педагог проводит анализ спортивных сайтов для детей школьного возраста, посещает тренинги и мастер-классы и адаптируют полученную информацию для занятий.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Практика показывает, что регулярные занятия фитнес-аэробикой эффективны для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей школьного возраста, способствует налаживанию общей координации и раскрытию творческих способностей. В результате освоения программы занимающиеся получают комплекс знаний и умений. К концу третьего года обучения они должны освоить:

- терминологию, используемую на уроке;

- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- правильную технику исполнения шагов, прыжков и элементов;
- теоретические и практические знания о разных направлениях фитнеса;
- умение держаться на публике (на соревнованиях).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2006. – 341 с.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт – 1998. – 218 с.
3. Виру А. А. Юримяз Т.А. Аэробные упражнения. – М. – 1988. – 228 с.
4. Вихрева Н.В. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. М.: МГАХ, 2004. - 86 с.
5. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей / В.Г. Властовский. - М.: МГУ, 2006.
6. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С.И. Гальперин. - 2-е изд.: Высшая школа, 1974. – 246 с.
7. Детский фитнес: учеб. пособ. /сост.: В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич. М.: УиЦ «ВЕК», 2006. - 160 с.
8. Закарьян Л.Х., Савенко А.П. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов на Дону: Феникс. 2001. – 208 с.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.- М: Линка-пресс.- 2000. – 356 с.
10. Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1,2 – М.-2002 – 312 с.
11. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика, / Татьяна Лисицкая; Худож. А. Литвиненко; Фот. Р. Максимов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 158,[1] с. : ил.;
12. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб, пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп., 2018. — 223 с.
13. Лэси Купер. Материалы семинара по аэробике.- М.-1991. – 141 с.
14. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. - М.: ФиС, 2001. – 111 с.
15. Танкова - Яшпольская Н.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. – М.: Просвещение – 1985. – 211 с.
16. Щипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Щипилина // Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224с

Для учащихся

1. Брилл П., Казенс Д., Сильная и стройная,/ Брилл Пегги, Казенс Джеральд, М., Эксмо, 2002 – 253 с
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость.– М.1981. –132 с.
3. Детский фитнес: учеб. пособ. /сост.: В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О. Бабич. М.: УиЦ «ВЕК», 2006. - 160 с.
4. Зуев Е.И., «Волшебная сила растяжки»./Е.И.Зуев, М., Советский спорт, 1991 г. –153 с.
5. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт.1988. – 112 с.
6. Обретение формы: Шейпинг и тонинг/ пер с англ, М., «Терра-Книжный клуб», 1998 – 1444 с., илл.
7. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми.- М. – 1992.- 244 с.
8. Тимофеева Е.А., Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М. – 1985. –152 с.

Интернет ресурсы

Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
Сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>