

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 11
по фитнес аэробике и пауэрлифтингу

Принята решением
Тренерского Совета ДЮСШ № 11
Протокол от 24.05.2022 № 5
24.05.2022

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
_____ Г.В. Попенко
24.05.2022

X

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Дополнительная общеразвивающая программа

«АЗБУКА АЭРОБИКИ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 5-8 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:
Лупандина Ольга Фульгиновна,
Прохорова Мария Валерьевна,
Самойчук Дарья Олеговна,
тренеры-преподаватели
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

Мурманск
2022

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «АЗБУКА АЭРОБИКИ» разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Локальных нормативных актов образовательной организации.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука аэробики»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска детско-юношеская спортивная школа №11 по фитнес -аэробике и пауэрлифтингу. Адрес: 183014, Мурманск, ул. Баумана, 47а, т. 8(8152)53-89-63
Разработчик программы	Лупандина Ольга Фульгиновна, Прохорова Мария Валерьевна, Самойчук Дарья Олеговна тренеры-преподаватели
Аннотация	Программа направлена на получение стартовых знаний умений и навыков по виду

	спорта «фитнес-аэробика», развитие общефизических способностей и двигательных качеств обучающихся 5-8 лет. Занятия по программе «Азбука аэробики» сформирует понятие об особенностях занятий командным видом спорта, научит совместной работе в группе. Вид спорта «фитнес-аэробика» является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, подразумевает развитие чувства ритма, умение слушать и двигаться под музыку, согласовывать с ней свои движения.
Год разработки программы	2022 г.
Кем и когда утверждена программа	Приказом директора от 24.05.2022 № 66
Программа принята в новой редакции	Принята на заседании тренерского совет Протокол от 24.05.2022 № 5
Тип программы по функциональному назначению	общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная
Вид программы по уровню организации деятельности учащихся	Рассчитана на коллективную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Дошкольного и младшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	5-8 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках муниципального задания

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по фитнес - аэробике.

Педагогическая целесообразность: Определяется включением в программу совокупности систем обучения, воспитания, двигательного развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Целью программы является: формирование у обучающегося стартового двигательного навыка выполнения основных шагов дисциплины «аэробика», содействие всестороннему развитию.

Задачи:

Обучающие:

1. научить технике выполнения базовых шагов фитнес -аэробики;
2. научить выполнять комплекс базовых шагов под музыку.

2. Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость, быстрота, пластика, координация движений.
2. Развитие умения выполнять движения легко и выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

3. Воспитательные:

1. Воспитать культуру поведения и общения;
2. Воспитать умение ребенка работать в коллективе;
3. Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

В процессе обучения учащиеся, выполняют движения в ритме и темпе, заданном музыкой, что при регулярных занятиях формирует умение слушать музыку и выполнять под нее заданные движения. Немаловажным является также и развивающий эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является формирования заинтересованности детей дошкольного и младшего школьного возраста систематическими занятиями видом спорта «Фитнес-аэробика»

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы 5-8 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год – 117 часов за 39 учебных недель.

Наполняемость учебной группы:

Минимальный состав -20 человек

Максимальный состав 21 человек

Форма организации занятий – групповые учебно-тренировочные, занятия по индивидуальному плану дома (на период болезни, отпуска или командировки тренера-преподавателя, или самого обучающегося).

Формы проведения занятий – беседа, учебно-тренировочное занятие, показательные выступления.

Режим занятий – занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

1. Уверенное, технически правильное выполнение базовых шагов фитнес-аэробики;

2. Умение выполнить без остановки комплекс упражнений, составленный из базовых шагов в течение 1 минуты под музыку.

Обучающиеся будут знать:

1. Терминологию вида спорта «фитнес-аэробика»;

2. Название базовых шагов;

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений, научатся выполнять движения легко, выразительно, максимально артистично и в соответствии с музыкой.

2. Запоминать последовательность движений при выполнении комплексов упражнений под музыку.

3. В соответствии с возрастными возможностями овладеют такими двигательными качествами, как гибкость, ловкость, быстрота, пластика, координация движений.

Способы определения результативности.

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (апрель).

2. За период обучения по дополнительной общеразвивающей программе «АЗБУКА АЭРОБИКИ» обучающиеся получают основы знаний, умений и навыков, которые будут продемонстрированы на открытом занятии для родителей в конце учебного года.

Формы оценки качества реализации программы.

1. Входящий контроль.

2. Текущий контроль.

3. Промежуточный контроль.

3. Итоговая аттестация.

Порядок приема на обучение по программе «АЗБУКА АЭРОБИКИ»

1. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещают:

1.1. Наименование реализуемой программы и краткое её содержание;

1.2. Перечень документов необходимых для зачисления на обучение;

1.3. Сведения о количестве свободных мест;

1.4. Сведения о сроках приема документов;

1.5. Правила подачи апелляции.

2. Зачисление осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей

2.1. Зачисление на программу при предоставлении медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	опрос
3	Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика»	1	1	-	опрос
4	Гигиена и здоровье.	1	1	-	опрос
5	Терминология в фитнес-аэробике.	1	1	-	опрос
8	Общая физическая подготовка: <i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> <i>Л/атлетические упражнения</i> <i>Подвижные игры</i>	36	-	36	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none">▪ <i>Аэробная подготовка.</i>▪ <i>Партнерные упражнения на укрепление ОДА.</i>▪ <i>Партнерные упражнения на развитие гибкости</i>	72	-	72	Выполнение комплекса аэробных упражнений в течение 1 минуты под музыку без остановки.
12	Аттестация: <i>КН по ОФП.</i>	4		4	
	Итого часов	117	5	112	

Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года										Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		5
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	36
3	Специальная физическая подготовка.	6	8	8,5	8,5	7	8,5	8,5	8,5	6,5	2	72
4	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	2								2		4
	Итого часов	13	13	13	13	10	13	13	13	13	4	117

Содержание программы. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие.
Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.
2. Техника безопасности на занятиях.
Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:
- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ №11»
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».
3. Краткая история развития вида спорта «Фитнес-аэробика».
Понятие о фитнес аэробике. История развития в России.
4. Гигиена и здоровье.
Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий.
Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.
5. Терминология в фитнес-аэробике. Базовый шаг. Приставной шаг. Двойной приставной шаг. Колено. Захлест. Ви-степ. Грелпвайн и т.д.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, ширина и глубина строя, дистанция. Выполнение строевых команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение;

- упражнения вдвоем с сопротивлением;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине,
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на обеих ногах, выпады, прыжки на месте и т. д.,
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой
- упражнения с набивными мячами

Легкоатлетические упражнения:

- Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе и приседе, с высоко поднятыми коленями, приставными шагами боком;
- Разновидности бега: с изменением направления, с изменением скорости;
- Прыжки: на двух ногах, на одной ноге.

Подвижные игры:

Игры как подготовительная часть занятия: «Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», «Выбивало». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 ударов в минуту, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

Подвижные игры гимнастической направленности:

1. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно»,
2. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
3. Проведение эстафет «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» эстафеты типа: «Веревочка под ногами» «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с предметами».

Подвижные игры легкоатлетической направленности: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний».

Специальная физическая подготовка.

Аэробная подготовка.

В программный материал программы входит освоение техники основных базовых шагов:

- Базовые шаги в аэробике выполняются на 4 счета;
- Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и напряжены;
- Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе;
- При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

Особенности разучивания аэробных движений:

- при начальном разучивании движений, движения руками не выполняются;
- руки удерживаются в свободном положении или фиксируются на поясе;
- все шаги изучаются отдельно, затем соединяются в комбинации, а затем сочетаются с различными движениями рук;
- используются простые последовательности движений и популярная, знакомая музыка.

Базовые шаги аэробики.

Описание	Название шагов
Марш на месте и с перемещениями	March
Марш на месте, ноги врозь	Out
Два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step- ви-степ
Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step- базовый шаг
Шаг в сторону, приставить вторую ногу	StepTouch- приставной шаг
Два приставных шага в сторону	DoubleStepTouch- двойной приставной шаг
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep- открытый шаг
Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперёд носком или пяткой)	ToeTouch (HeelTouch)
Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить	Grapevine- гребвайн
Три быстрых шага на месте на «раз и два»	Cha-cha-cha
Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением	Shasse
Прыжок ноги врозь - ноги вместе	Jumpingjack-

	аэроджек
Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.	Scoop
Прыжок с подниманием прямой ноги в сторону	Lift side
Прыжок с захлестом голени назад	Curl

Базовые шаги степ – аэробики.

Описание	Название шагов
Два шага на степ (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	V-Step
Два шага назад со степа (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)	A-Step
Два шага вперёд на степ (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)	Basic-step
Шаг правой на угол степа, левую приставить на носок за правой. На пол спуск с левой ноги. То же самое повторить с левой ноги	StepTouch
Два приставных шага в сторону через степ	DoubleStepTouch
Шаг на степ с подъёмом колена	Kneeup
Шаг на степ с захлестом голени назад	Curl
Шаг на степ с подъёмом прямой ноги назад	Liftback
Шаг на степ с подъёмом прямой ноги в сторону	Liftside
Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте	OpenStep
Прыжок ноги врозь - ноги вместе в движении на степ	Jumpingjack
Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.	Scoop

Возможные ошибки в степ-аэробике:

- спрыгивание со степ-платформы;
- спуск со степ-платформы спиной;
- подъем на степ-платформу спиной;
- прыжки с одной платформы на другую, не спускаясь на пол;
- неправильная постановка стопы на степ-платформу.

Партерные упражнения, направленные на укрепление ОДА.

1. Упражнения для мышц пресса:

- «Березка»;
- «Змейка»;
- «Кошечка»;
- Упражнения для мышц пресса «уголок»;
- Упражнения для мышц пресса «велосипед»;
- Упражнения для боковых и брюшных мышц пресса «ванька-встанька».

2. Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника:

- Упражнения для укрепления мышц спины «лодочка»;
- Упражнение для гибкости и подвижности позвоночника «перекат»;
- Упражнение «колечко» на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- «карандаш».

Партерные упражнения, направленные на развитие гибкости.

1. Работа стоп.

- Различные положения стоп – выворотные и не выворотные, для голеностопа – «утюжки»;
- Работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения;
- Упражнения для тазобедренной выворотности «бабочка»;
- Упражнение для развития выворотности стоп «Хвост русалочки».

2. Упражнения для подвижности тазобедренного сустава:

- «Упражнение складочка»;
- Упражнение «складочка» по 6 позиции ног;
- Упражнение «широкая складочка»;
- Упражнение «лягушка»;
- Упражнение «лягушка» лежа на животе;
- Упражнение «лягушка» лежа на спине.

3. Шпагат:

- Продольный (правый и левый);
- Поперечный;
- Упражнение –перекат через поперечный шпагат.

Аттестация.

Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации - индивидуальная и групповая.

Порядок проведения аттестации - опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования.

Периодичность проведения

-опрос, наблюдение, анкетирование- в течение года

-контрольные нормативы - 2 раза в год.

Планируемый результат и оценочная деятельность - методика оценки: шкала (удовлетворительно, хорошо, отлично).

Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «АЗБУКА АЭРОБИКИ» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеразвивающей программы «АЗБУКА АЭРОБИКИ»;

- нормативы по общей физической и специальной физической подготовке соответственно возрасту обучающихся.

Порядок проведения первичной аттестации.

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Порядок проведения текущей аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится текущая и промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

Текущая аттестация проводится как в теоретической (анкетирование, опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения промежуточной аттестации.

Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся и перевода их на следующий год обучения по многолетним дополнительным общеразвивающим программам проводится промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в сентябре текущего года (по итогам работы по индивидуальным планам в летний период) и апреле-мае месяце (по итогам обучения за год).

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

Обучающийся по дополнительным общеразвивающим программам считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 7 нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП, технических нормативов. Показательные выступления.	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в ДЮСШ № 11 проходит ежегодно:

- *первичный контроль* проводится в начале учебного года после зачисления на обучение по программе;
- *текущий контроль* в течение учебного года;
- *промежуточная аттестация* в середине и в конце учебного года (если это не год окончания обучения по программе);
- *итоговая аттестация* в конце реализации образовательной программы.

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u></p> <p>Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно;	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется

умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

**Предварительная диагностика
(оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания
и материала стартового уровня программы)**

Параметры	Критерии Стартовый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью	
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки)	Не имеет навыков

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, знает терминологию.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Все действия (шаги фитнес -аэробики) выполняет правильно, уверенно.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо знает терминологию, может успешно применять на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	шаги фитнес - аэробики выполняет уверенно, согласно описанию, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией, путается в терминологии; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении шагов фитнес-аэробики допускает значительные ошибки: нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений фитнес-аэробики проводится в форме наблюдений

упражнения	Уровень выполнения техники упражнений аэробики		
	Низкий	Средний	Высокий
Выполнение отдельного двигательного действия	<p>Упражнение выполнено с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неправильная работа стопы; • отсутствует точность положений и выполнение движения с мышечным контролем; • нарушение осанки, неправильное положение суставов; 	<p>Упражнение выполнено с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная работа стопы; • не всегда точность положения и выполнение движения с мышечным контролем; • небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов; 	<p>Технически правильно выполненное упражнение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная работа стопы; • точность положения и выполнения движения с мышечным контролем; • сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов;
Выполнение комбинации определенной двигательной сложности	<p>Комбинация выполнена с нарушением техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • неправильная работа стопы; • отсутствует точность положений и выполнение движений с мышечным контролем; • нарушение осанки; • нет скорости движений. 	<p>Комбинация выполнена с небольшими нарушениями техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная работа стопы; • Не всегда точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней; • небольшое нарушение осанки при правильном положении суставов; • переменная скорость движений 	<p>Технически правильно выполненная комбинация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильная работа стопы; • точность положений и выполнение движений с мышечным контролем при выполнении движений рук, ног и ступней; • сохранена осанка, в том числе правильное положение суставов; • Сохраняется скорость движений

Оценка уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

- а) *скоростные качества* - время бега на отрезке 30 метров со старта;
- б) *скоростная выносливость* - количество прыжков на скакалке за 1 мин.
- в) *сила* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).
- г) *«взрывная» сила*- прыжок в длину с места.
- д) *скоростно-силовые качества* - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс).

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы по ОФП

№	тесты	возраст	Уровень подготовки		
			Низкий N и меньше	Средний N	Высокий N и больше
Критерии оценки			удовлетв.	хорошо	отлично
1	Отжимания	5-7 лет	1	2-10	11
		8 лет	4	5-12	13
2	Пресс за 30 сек	5-7 лет	8	9-14	15
		8 лет	11	12-16	17
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	5-7 лет	25	26-65	66
		8 лет	60	61-104	105
4	Прыжок в длину с места	5-7 лет	97	98-125	126
		8 лет	135	136-149	150
5	Бег 30 м	5-7 лет	8,2	8,1-6,9	6,8
		8 лет	7,3	7,2-6,3	6,2

Материально- техническое оснащение.

Для проведения занятий используются технические средства обучения: Аудио и видеоаппаратура (телевизор, DVD проигрыватель, музыкальный центр).

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- настенные зеркала-10;
- гимнастическая стенка-4;
- гимнастическая скамья – 4
- гимнастические коврики- 21;
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 21;
- утяжелители для рук 0,5 кг – 10;
- гантели 1 кг. – 16;
- бодибары – 16;
- скамья для пресса – 2;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП ;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Методическое обеспечение программы.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности- постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в показательных выступлениях;

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото- видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств:

подразделяются на:

- *Равномерный метод* рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
- *Интервальный метод* характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
- *Метод круговой* тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.
- *Игровой метод* включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнования).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки. Постановка показательных номеров.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение для тренера-преподавателя:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28.
5. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л.Я. Аркаев, И. Г. Сучилин. М.: Физкультура и спорт, 2004. -325 с: ил. - Библиогр.: с 315-321.
6. Довыдов, В.Ю., Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. 2-е изд. - М.:, 2005. -192 с.
9. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2003 - 89с.
- 10.Мякинченко Е.Б., Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
- 11.Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие.Юсупова Л.А., Миронов В.М. / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
- 12.Якобашвили В.А., Актуальные вопросы физической культуры и спорта труды научно - исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т.3. КубГАФК: под ред. Якобашвили В.А, Погребного А.И.- Краснодар, 2000. - 306 с.

13. <http://www.citymurmansk.ru>
14. www.dush11narod.ru
15. -Sport@fitness-aerobics.ru
16. <http://www.edu.murmansk.ru>
17. <http://minobr.gov-murman.ru>
18. edco@gov-murman.ru
19. <https://drive.google.com/file/d/1RlYBnZXzReerg8ZNXvYXFRdUKNZQypNg/view>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, Издательство: "Советский спорт" 1991.
3. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, Издательство Камского политехнического института 1998. Г
4. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, издательство София 2004г.
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. www.dush11narod.ru
7. -Sport@fitness-aerobics.ru

Информационное обеспечение для родителей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
6. <http://www.citymurmansk.ru>
7. www.dush11narod.ru
8. -Sport@fitness-aerobics.ru
9. <http://www.edu.murmansk.ru>
10. <http://minobr.gov-murman.ru>
11. edco@gov-murman.ru
12. Родительские собрания.

ПРОТОКОЛ

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП

тренер _____ дата _____

Место проведения: _____

	Фамилия, Имя	возраст	Отж.	Пресс 30сек	Пр-ки на скак 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Оценочная ведомость

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № ____ по ОФП

тренер _____ дата _____

(отлично, хорошо, удовлетворительно)

	Фамилия, Имя	Отжиман ия.	Пресс 30сек	Прыжки на скак 1мин	Прыжок в длину с места	Бег 30м	Аттестован/ не аттестован
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /