

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОГАЛЫМА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА КОГАЛЫМА

Принята на заседании  
Методического совета  
протокол № 6  
от 19.05.2023г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
Н.А. Михалик  
Приказ от 19.05.2023г. №225

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная направленность

стартовый уровень

«АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:  
Замараева Елена Валерьевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Когалым – 2023г.

## Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	
1.1. Пояснительная записка	стр. 3
1.2. Цели и задачи программы	стр. 4
1.3. Содержание программы. Учебный план	стр. 4
1.4. Планируемые результаты	стр. 7
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	
2.1. Календарный учебный график	стр. 8
2.2. Условия реализации программы	стр. 9
2.3. Формы аттестации	стр. 9
2.4. Оценочные материалы	стр. 10
2.5. Методические материалы	стр. 11
3. Список литературы	стр. 12

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Аэробика».**

### **1.1. Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Вид деятельности – гимнастика.

Место реализации программы – Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» города Когалыма. Адрес: 628484, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Дружбы народов, дом 10/1.

*Нормативно-правовые документы:*

Нормативно-правовой основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программа) являются следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» города Когалыма.

Актуальность программы определяется спросом детей и родителей на спортивно-оздоровительную деятельность учащихся. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, в которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся активную роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы, в том числе в учреждениях дополнительного образования. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы с детьми аэробика занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активности, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Программа «Аэробика» в первую очередь направлена на укрепление здоровья и увеличение функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты, гибкости) учащихся. Посредством аэробики

также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Адресатом программы являются учащиеся среднего и старшего школьного возраста от 15 до 17 лет. Программа разработана для детей без ОВЗ.

Объем программы составляет 64 учебных часа.

Форма обучения – очная. В рамках реализации программы в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией занятия, могут быть организованы в дистанционном режиме.

Формы организации образовательной деятельности – групповая. Максимальное количество учащихся в одной группе – 15 детей, минимальное – 10 детей.

Программой предусмотрены следующие виды занятий: собственно обучающие, общеразвивающие, воспитательные.

Собственно-обучающие занятия – это занятия по передаче знаний, по осмыслению знаний и их закреплению, по формированию умений и применению знаний на практике, по обобщению и систематизации знаний. Формы занятий: учебно-практические, тренировочные (отработка умений и навыков), теоретические, занятия-соревнования.

Воспитательные занятия – это занятия по формированию положительного психологического климата в детском коллективе, не всегда связаны с учебной дисциплиной. Формы занятий: конкурсы, соревнования, праздники и т.д.

Общеразвивающие занятия – это занятия по формированию и развитию личностных качеств ребенка. Формы занятий: экскурсии, коллективные дела.

Срок освоения программы – 4 месяца. Программа состоит из 1 модуля.

Режим занятий одной группы: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между академическими часами 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу учащихся - 4 часа.

Примерное расписание занятий: вторник - 17:30 - 18:10; пятница - 17:30 - 18:10

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель программы: развитие физических способностей учащихся через занятия аэробикой.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формировать у учащихся теоретические знания, сопутствующие обучению в аэробике.
2. Обучать технике аэробики.
3. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.

Развивающие:

4. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, гибкости).
5. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся.
6. Расширять спортивный кругозор учащихся.

Воспитательные:

7. Воспитывать моральные и волевые качества.
8. Формировать дружный и сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи.
9. Воспитывать культуру поведения.
10. Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям аэробикой.
11. Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **1.3. Содержание программы.**

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп	2	2	0	Собеседование

2.	Введение в программу	2	1	1	Наблюдение
3.	Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система)	2	1	1	Беседа, наблюдение
4.	Основы правильного питания	2	2	0	Беседа, наблюдение
5.	Основы методики занятий, тренировочный режим при занятиях аэробикой, виды аэробики	2	1	1	Беседа, наблюдение
6.	Выразительность движений эстетики тела и пластики, терминология	2	1	1	Беседа, наблюдение
7.	Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений	2	0	2	Беседа, наблюдение
8.	Классическая аэробика (базовая)	10	1	9	Тестирование.
9.	Партер	8	1	7	Тестирование.
10.	Степ-аэробика	10	1	9	Тестирование.
11.	Фитбол	10	1	9	Тестирование.
12.	Стретчинг	10	1	9	Тестирование.
13.	Итоговое занятие	2	0	2	Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64ч.</b>	<b>13ч.</b>	<b>51ч.</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### ***Тема 1. Комплектование групп.***

Организация рекламы, запись детей в группы, организационное собрание, оформление необходимой документации.

#### ***Тема 2. Введение в программу.***

Теория. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом, с программой. Рассказ о аэробике «Аэробика вчера, сегодня, завтра». Форма для занятий аэробикой, ознакомление с оборудованием и инвентарем на занятиях. Знакомство с методами работы проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях аэробики, травмы и их профилактика. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию, Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

#### ***Тема 3. Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система).***

Теория. Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека. Мышцы - мышечный аппарат человека, основные мышечные группы, определяющие рельеф мышц: мышцы плечевого пояса и рук, мышцы туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног.

Практика. Выполнение физических упражнений.

#### ***Тема 4. Основы правильного питания.***

Теория. Шесть классов питательных веществ, пищеварение, рациональное питание, раздельное питание, интервалы между приемами пищи и режим питания.

***Тема 5. Основы методики занятий, тренировочный режим при занятиях аэробикой, виды аэробики.***

Теория. Методы определения физической нагрузки, методы силовой тренировки, методы развития гибкости, методы развития координации движений. Построение занятия по кардио-аэробике, интервальной тренировки, силового урока. Виды аэробики - аэробика классическая (базовая), степ-аэробика, аэробика с мячом (фитбол), слайд-аэробика, танцевальные виды аэробики, аква-аэробика.

Практика. Выполнение физических упражнений.

#### ***Тема 6. Выразительность движений эстетики тела и пластики, терминология.***

Теория. Комплексное воздействие аэробики на организм и личность учащихся.

Практика. Показ движений головы, рук, тела и ног.

#### ***Тема 7. Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.***

Практика. Музыкальная грамота. Навыки выразительного движения – осанка, тонус мышц, положение туловища, положение головы. Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку. Комбинирование упражнений под музыку на 4 и 8 счетов (музыкальный размер). Обучение чувству ритма шагов, прыжков, поворотов под такт музыки. Самостоятельная импровизация комбинированных упражнений на 4 и 8 счетов, 16 и 32 (музыкальный квадрат). Индивидуальные и групповые задания на определение физических и эмоциональных способностей учащихся. Умение подобрать, составить индивидуальную и групповую комбинацию. Определение освоения навыков аэробных движений. Обращение внимания на музыкальность, ритмичность учащихся.

#### ***Тема 8. Классическая аэробика (базовая).***

Теория. Техника выполнения элементов под музыкальное сопровождение. Понятие «Классическая аэробика».

Практика. Общеразвивающие упражнения, бег, скачки и подскоки под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту, в зависимости от интенсивности нагрузки. Упражнения на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Самостоятельное использование базовых движений под предлагаемое музыкальное сопровождение.

#### ***Тема 9. Партер.***

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. выполнение упражнений:

Упражнения для мышц живота (пресс) – поднятие одной или двух ног (лежа на спине или сидя на полу, опора на предплечье), нога или ноги прямые или слегка согнуты. Махи ногами вперед, в сторону в положении стоя или полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой). Поднятие туловища вперед лежа на спине, руки за головой (пресс).

Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела (руки вытянуты вперед – вверх, ноги прямые), поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо. Стоя на полу повороты туловища вправо, влево, наклоны (можно взять гантели в руки, гимнастическую палку), упражнение повторить 16 раз с каждой ноги, в каждую сторону.

Упражнения для ягодичных мышц – стоя на полу на коленях и опора на кисти поднять правую ногу, выполнять мах ногой параллельно пола и все с левой ноги, то же, но нога согнута в коленном суставе и пятку тянем вверх.

Лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги прямые, разводим ноги в стороны.

Упражнения для отводящих мышц бедра – в положении лежа на левом боку, взмахи правой ногой вверх с ускорением, сдержанное опускание без удара по опорной ноге, аналогично с другой ноги.

Упражнения для мышц разгибателей бедра (передняя поверхность бедра) – сидя на полу, упор руками сзади ритмично разгибаем поочередно то правую ногу, то левую, ритмичные взмахи то правой прямой ногой, то левой.

Упражнения для мышц сгибателей бедра (задняя поверхность бедра) – в положении лежа на животе, на полу, поднимание стопы до вертикального положения (поочередно), захлест голени до ягодичных мышц (поочередно).

Упражнения для мышц голени и стопы – быстрое поднимание и опускание со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и на двух ногах, многоскоки.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса – общеразвивающие упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения стоя, лежа (с отягощениями).

Упражнения на сгибание и разгибание рук из упора лежа и стоя на коленях.

### ***Тема 10. Степ-аэробика.***

Теория. Понятие «Степ-аэробика», «Степ-платформа», «Комплексная нагрузка», «Эмоциональная разгрузка». Влияние степ-аэробики на мотивацию и желание физически самосовершенствоваться.

Практика. Выполнение упражнений низкой интенсивности, темп музыки от 120 до 130 ударов в мин. Силовые тренировки.

### ***Тема 11. Футбол.***

Теория. Понятие «Футбол». Влияние футбола на организм человека.

Практика. Упражнения аэробного и силового характера. Проработка разных проблемных зон. Упражнения с мячом.

### ***Тема 12. Стретчинг.***

Теория. Понятие «Стрейчинг». Влияние стрейчинга на организм человека.

Практика. Упражнения на растягивание. Выполнение движений под медленную музыку – растяжка на мышцы ног, рук, шеи, косых и прямых мышц живота, спины, большой и малой грудных мышц, мышц выпрямляющих позвоночник, ягодичные мышцы, на группу мышц задней и передней поверхности бедра. Упражнения на сгибание и разгибание тела. Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки.

### ***Тема 13. Итоговое занятие.***

Практика. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

## **1.4. Планируемые результаты**

*Учащиеся будут знать:* направления оздоровительной аэробики; влияние занятий аэробикой на организм человека; возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья; средства восстановления в оздоровительной тренировке; особенности питания при занятиях аэробикой; методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой; особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений; назначение и функции различных программ по аэробике.

*Учащиеся будут уметь:* выполнять базовые шаги и их модификации; слышать музыку и выполнять движения в такт музыки; выполнять танцевальные движения различных направлений; выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него; использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия; выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно; сосредотачиваться и расслабляться.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Аэробика»

### 2.1. Календарный учебный график

Программа реализуется в период с 1 сентября по 31 декабря. Не рабочие дни: 4 ноября.

№	Дата	Время	Часы	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
1	01.09	17.30-18.10	2	Групповые теоретические	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ при занятиях аэробикой.	Собеседование, анкетирование Устная проверка
2	05.09	17.30-18.10	2		Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система)	
3	08.09	17.30-18.10	2		Основы правильного питания.	
4	12.09	17.30-18.10	2		Основы методики занятий, тренировочный режим при занятиях аэробикой, виды аэробики.	
5	15.09	17.30-18.10	2		Выразительность движений эстетики тела и пластики, терминология.	
6	19.09	17.30-18.10	2	Учебно-тренировочные занятия.	Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений.	Анализ деятельности при занятиях аэробикой.
7	22.09	17.30-18.10	2		Классическая аэробика.	
8	26.09	17.30-18.10	2		Классическая аэробика.	
9	29.09	17.30-18.10	2		Классическая аэробика.	
10	03.10	17.30-18.10	2		Классическая аэробика.	
11	06.10	17.30-18.10	2		Классическая аэробика.	
12	10.10	17.30-18.10	2		Партер.	
13	13.10	17.30-18.10	2		Партер.	
14	17.10	17.30-18.10	2		Партер.	
15	20.10	17.30-18.10	2		Партер.	
16	24.10	17.30-18.10	2		Партер.	
17	27.10	17.30-18.10	2		Степ-аэробика.	
18	31.10	17.30-18.10	2		Степ-аэробика.	
19	03.11	17.30-18.10	2		Степ-аэробика.	
20	07.11	17.30-18.10	2		Степ-аэробика.	
21	10.11	17.30-18.10	2		Степ-аэробика.	
22	14.11	17.30-18.10	2		Фитбол	
23	17.11	17.30-18.10	2		Фитбол	
24	21.11	17.30-18.10	2		Фитбол	
25	24.11	17.30-18.10	2		Фитбол	
26	28.11	17.30-18.10	2		Фитбол	
27	01.12	17.30-18.10	2		Стретчинг	
28	05.12	17.30-18.10	2		Стретчинг	
29	08.12	17.30-18.10	2		Стретчинг	
30	12.12	17.30-18.10	2		Стретчинг	



31	15.12	17.30-18.10	2		Стретчинг	
32	19.12	17.30-18.10	2	Зачет, тестирование	Итоговое занятие	Тестирование. Сдача контрольных нормативов
		итого	64ч	Резерв – 6 часов		

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

Спортивный зал.

Средства обучения	Количество штук на группу	% использования от продолжительности программы
Коврик гимнастический	20	100
Степ-платформа	15	50
Фитболы	15	50
Утяжелители для рук	15	30
Утяжелители для ног	15	30
Скакалка	15	50
Компьютер	1	20
Проектор, экран	1	20

**Психолого-педагогические условия** реализации программы:

- уважение к человеческому достоинству учащихся, формирование
- и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с учащимися, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагога с учащимися, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка положительного, доброжелательного отношения учащихся друг к другу и взаимодействия учащихся друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности учащихся;
- возможность выбора учащимися видов активности;
- защита учащихся от всех форм физического и психического насилия.

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование соответствующее профилю деятельности.

**Финансовые условия реализации программы:** Прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется за счет средств от предпринимательской деятельности (сертификат дополнительного образования) в рамках системы Персонифицированного финансирования города Когалыма. Финансирование реализации программы осуществляется в соответствии с установленной ценой услуги дополнительного образования не превышающей нормативную стоимость образовательной программы рассчитанной в соответствии с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования.

## 2.3. Формы аттестации

*Виды контроля:*

Вводный контроль	Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по выбранной
Текущий контроль	Изучение уровня освоения тем образовательной программы.

Итоговый контроль	Изучение уровня освоения образовательной программы за весь период
-------------------	---

*Формы контроля:*

Проверка теоретических знаний	Тестирование, опрос
Проверка практической подготовки	Соревнования, зачет

#### 2.4. Оценочные материалы

Оценка результативности выполнения программы осуществляется по трём уровням освоения учащимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего.

*Оценивания практических навыков* осуществляется по критериям:

- 1) уровень ниже среднего - работа по образцу.
- 2) средний уровень - работа по условию (выполнение практического задания, требующего творческой активности).
- 3) высокий уровень - работа по собственному замыслу (самостоятельная постановка цели и задач и поиск способов её решения).

*Оценивания теоретических знаний* осуществляется по критериям:

- 1) уровень ниже среднего - большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся владеет знаниями в объёме не менее 50%;
- 2) средний уровень - соответствие основным требованиям ответа «высокого уровня», но допущены неточности в изложении понятий, объяснений взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 75-85%;
- 3) высокий уровень - наличие точных знаний по теме.

№ п/п	Тема	Формы занятий	Педтехнологии	Приемы и методы организации ОП	Дидактический материал
1	Введение в программу	Учебно-тренировочное занятие	ИКТ	Словесные методы: беседа, рассказ	Правила поведения учащихся на занятиях.
2	Анатомические основы знаний (скелетно-мышечная система)	Учебно-тренировочные занятия	Технология педагогического сотрудничества	Словесные методы: объяснение, рассказ	Комплекс упражнений на различные группы мышц.
3	Основы правильного питания	Групповые теоретические занятия	Здоровье сберегающая технология Технологии группового обучения	Словесные методы: объяснение, рассказ	Презентация «Основы правильного питания»
4	Основы методики занятий, тренировочный режим при занятиях аэробикой, виды аэробики	Учебно-тренировочные занятия	Технологии группового обучения	Словесные методы: объяснение, рассказ	Презентация «Виды аэробики»
5	Выразительность движений эстетики тела и пластики, терминология	Учебно-тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Метод практической работы Метод показа	Правила соревнований по аэробике.
6	Развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование техники движений	Учебно-тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Наглядный метод. Объяснительно иллюстративный Метод практической работы	Музыкальное сопровождение
7	Классическая аэробика (базовая)	Учебно-тренировочные	Технология сотрудничества	Метод практической	Музыкальное сопровождение

		занятия	Здоровье сберегающая	работы Метод показа	Комплекс упражнений
8	Партер	Учебно- тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Метод практической работы	Музыкальное сопровождение Комплекс упражнений
9	Степ-аэробика	Учебно- тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Метод практической работы	Музыкальное сопровождение Комплекс упражнений
10	Фитбол	Учебно- тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Метод практической работы	Музыкальное сопровождение Комплекс упражнений
11	Стретчинг	Учебно- тренировочные занятия	Технология сотрудничества Здоровье сберегающая	Метод практической работы	Музыкальное сопровождение Комплекс упражнений
12	Итоговое занятие	Тестирование Сдача контрольных нормативов		Метод контроля и самоконтроля	Контрольные тесты

#### Система контроля результативности:

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы выявления результата	Формы фиксации результата
Вводный контроль	Сентябрь	Оценка исходного уровня знаний на первом году обучения в начале учебного года.	Беседа, наблюдение	Протоколы диагностики
Текущий контроль	Сентябрь - декабрь	Оценка усвоения учащимися содержания темы, раздела и т.д. в период обучения.	Тестирование выполнения технических и тактических приемов игры	Контрольные и товарищеские игры
Итоговый контроль	Декабрь	Оценка уровня достижений учащихся по окончании программы	Тестирование Сдача контрольных нормативов	Итоговое занятие

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля качества результатов освоения образовательной программы могут применяться формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах.

#### 2.5. Методические материалы

При реализации программы используется:

1. Здоровьесберегающая технология, основной целью которой является сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания. Принципы здоровьесбережения: личностно-ориентированный подход (все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников); акцент только на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а потом

отмечают недостатки; у каждого ребенка формируется ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания.

2. Технологии группового обучения – использование малых групп (3-7 человек) в образовательном процессе. Главное условие групповой работы заключается в том, что непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнерской основе. Это создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между 12 членами группы. В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы в этот период осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

В этот период деятельность организовывается с использованием:

1. Образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем).

2. Возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования учащимися).

3. Бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений физической культуры, открывших трансляций мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам.

4. Ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»).

5. Образовательных и развивающих материалов на печатной основе (демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

### **3. Список литературы.**

#### **Литература для педагога.**

1. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
3. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
5. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
6. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
7. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
9. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: «Аэробика. Хореография», С. 16.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
11. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
12. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес- тренера. М.- 2001.- 164.

### **Литература для учащихся.**

1. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3. Левин В. Везет же людям... (Психология здоровья) – М.:ФИС, 1988.
4. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986.
5. Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
6. Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991.
7. Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.

### **Интернет – ресурсы:**

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе - 2013.- [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] <http://www.fitness-academy.ru> (дата обращения: 07.08.2013).
3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» -2013- <http://nsportal.ru> (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).