

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайский центр образования»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
МБОУ «Первомайский ЦО»
приказ № 4-ОДО
от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Фитнес»

Возраст детей: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Головинова И.В.
педагог дополнительного образования

п. Первомайское

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **"Фитнес"** *физкультурно – спортивной* направленности разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Первомайский ЦО».

По типу программа – общеразвивающая.

По виду программа - модифицированная

Новизна

Программа составлена с учетом уровня обученности школьников, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода. Поэтому в содержание программы включен учебно-игровой материал, - развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня обучающихся.

Актуальность

Занятия фитнесом помогают улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Содержательная часть фитнес направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы "**Фитнес**" заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель программы

Состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей детей углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Приобщить детей к занятиям фитнесом. Формировать у школьников музыкально-ритмические и танцевально-творческие способности. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- освоение базовых знаний и общих представлений о фитнесе, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- познакомить детей с базовыми шагами, связками, стилями фитнеса.
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики;
- создание танцевального номера.

Развивающие:

- развивать физические данные детей (осанку, гибкость);
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости;
- воспитание эмоциональной стабильности;
- развивать чувство ритма, музыкальность;
- развивать критичность и самокритичность;
- продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- продолжать развитие специальных качеств;
- развить музыкальный слух и чувство ритма;
- развить творческие способности детей;
- развить воображение, фантазию.

Воспитательные:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела.
- развить у детей самостоятельность, активность, коммуникативные способности;
- формировать нравственно- эстетические отношения между детьми и взрослыми.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

Содержание данной программы организовано по **принципу дифференциации**, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *стартовый уровень;*
2. *базовый уровень;*
3. *продвинутый уровень.*

Возраст детей

Программа "**Фитнес**" предназначена для детей школьного возраста. В программе предусматривается разделение групп по возрастному признаку. Первая группа – 7-11 лет (1 – 4 класс); вторая группа – 11 – 16 лет (5 – 9 класс). Набор детей свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

группа (7-11 лет) - 72 академических часа (1 академический час равен 45 минутам).

группа (11-16 лет) - 108 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

Продолжительность и количество занятий в неделю.

группа (7-11 лет) - 2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 45 минут).

группа (11-16 лет) – 3 раза по 1 академическому часу в неделю (по 45 минут).

Форма занятий

Форма организации деятельности школьников на занятии – **групповая, групповая**. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Форма обучения - очная.

Формы проведения занятий-

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная
- Выступление

Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей:

- 1. Вводная часть;
- 2. Количественно-порядковые и ритмические упражнения;
- 3. Упражнения для развития техники танца;
- 4. Элементы танца, танцевальные комбинации;
- 5. Заключительная часть.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов;
- требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства.

Метапредметные:

- принимать и сохранять задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей, родителей и других людей.

Предметные:

после изучения программы учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- ходить свободным шагом, держать дистанцию, знать характер музыки, темп, ритм, выполнять игровые и плясовые движения, выполнять движения после показа и по словесной инструкции педагога, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- выполнять игровые и танцевальные движения;
 - свободно двигаться под музыку;
 - знать характер музыки: темп, ритм;
 - порядок занятия;
 - базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
 - понятие танцевального рисунка;
 - музыкальные размеры, темп и характер музыки;
 - правила построения танцевальной композиции;
 - различные стили танцевальной аэробики.

после изучения программы учащиеся должны уметь:

- формулировать задачу, ее конечную цель;
- прогнозировать результаты работы;
- планировать ход выполнения задания;

- рационально выполнять задание;
- работать в группе со сверстниками и взрослыми;
- чётко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- технически грамотно исполнять композиции.

-технически грамотно исполнять композиции.

-ориентироваться в пространстве зала, выполнять построения и перестроения: в колонну, врассыпную и т.д.;

-соблюдать правила поведения на занятиях;

-под музыку приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций.

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-выполнять игровые и плясовые движения;

-начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Планируемые результаты и формы их проверки

Образовательные результаты	Параметры	Критерии	Показатели	Методики
Личностные: навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в танцевальной деятельности	Умение работать в команде	Умение исполнять различные танцевальные движения в составе команды	Самостоятельно • распределение функций участников группы при планировании танцевальных композиций; выполнение части танцевальных композиций в соответствии с распределенными	Наблюдение за обучающимися во время выполнения танцевальных движений

			ми функциями	
Метапредметные формирование готовности обучающихся к целенаправленной танцевальной деятельности	Умение планировать и осуществлять двигательную деятельность	Самостоятельность при выполнении упражнений.	Самостоятельно (или в составе группы) • принимать активное участие в выполнении упражнений выступление перед другими участниками группы	Наблюдение за обучающимися в ходе выполнения танцевальных движений
Предметные	Формирование знаний и умений для создания танца	Выполнение упражнений и творческих заданий	Свободное использование всех танцевальных элементов	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий.
	Формирование знаний в выполнении комплексов зарядки	Выполнение упражнений и самостоятельных работ, ответы на вопросы.	Применение различных видов танцевальных шагов	Выполнение упражнений (в группе и самостоятельно)

	Работа по мини-танцам	Выполнение упражнений и творческих работ.	Умение правильно использовать танцевальные связки.	Анализ выполнения упражнений и творческих работ.
	флешмоб	Выполнение упражнений и творческих заданий	Свободно выполнять любые движения под музыку	Наблюдение за обучающимися при выполнении заданий. Анализ выполнения упражнений и творческих работ.

Формы и порядок проведения аттестации

Оценка усвоения программы производится на основе наблюдений за текущей работой обучающихся.

Начальный контроль— проводится в начале учебного года. Его цель — первоначальная оценка знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль— в течение учебного года. Его цель — определить степень усвоения обучающимися учебного материала, подбор наиболее эффективных методов обучения.

Промежуточный /итоговый контроль— в середине и конце учебного года. Его цель — определить изменение уровня развития способностей обучающихся, получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Уровни освоения программы – высокий, средний, низкий.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности освоения программы разработаны **фонды оценочных средств** (Приложение 1,2,3).

Оценивание результатов освоения программы осуществляется не в балловой системе, а в процентном соотношении усвоенного объема материала.

В соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский

центр образования» (МБОУ «Первомайский ЦО») отделения дополнительного образования (ОДО) (№ 105- ОД от 23.11.2018 г.) **результативность освоения программы оценивается по трем уровням:**

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы.

низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Итоги образовательного процесса проводятся на открытых уроках и на выступлениях школьников на различных мероприятиях, концертах, флешмоб.

Учебно – тематический план (7-11 лет)

№ п. п.	ТЕМА	Теория	Практика	Всего	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Вводное занятие: беседа. Техника безопасности.	1		1	Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка: виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2		2	Педагогическое наблюдение.
3	Ориентирование в зале.	1	2	3	Педагогическое наблюдение.
4	Разминка. ОРУ.	1	9	10	Педагогическое наблюдение.
5	Базовая аэробика. Связки.	2	10	12	Педагогическое наблюдение.
6	Танцевальная аэробика. Связки.	2	20	22	Педагогическое наблюдение.
7	Стретчинг. Детская йога.	2	12	14	Педагогическое наблюдение.
8	Круговая тренировка.	1	5	6	Педагогическое наблюдение.
9	Итоговое занятие. Открытый урок.		2	2	Педагогическое наблюдение.

	ИТОГО:	12	60	72	
--	---------------	----	----	----	--

Содержание программы (7- 11 лет)

Тема 1. Вводное занятие: беседа. Техника безопасности (1 ч.).

Теория: Беседа, показ фото- материалов (основные позиции рук и ног). Техника безопасности. Знакомство с устройством зала. Познакомить детей с правилами поведения в зале, с формой одежды.

Тема 2. Теоретическая подготовка: виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики (2 ч.).

Теория: Задачи на учебный год. Познакомить с положением и движениями ног, линией танца, направлением движения в танцах, позицией корпуса.

Практика: положение линии танца, направления движений в танцах, позиции корпуса, шаги с продвижением по залу.

Тема 3. Ориентирование в зале(3 ч.).

Теория: - понятие линии танца, как проходит линия танца; умение ориентироваться в зале.

Практика: - свободное размещение по залу, пары, тройки;
- шаги с продвижением вперед и назад.

Тема 4. Разминка. ОРУ (10 ч.)

Теория: -положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений; разминка делится на две части- общеразогревающая (ходьба, медленный бег) и специальная (общеразвивающие упражнения на все группы мышц).

Практика:

- бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках;
- шаг с носка, прямой галоп, боковой галоп;
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для развития плавности движений рук;
- тренировочные упражнения;
- минутка релаксации.

Тема 5. Базовая аэробика. Связки (12 ч.).

Теория: - понятия ритм и музыкальность; положение корпуса, рук и ног для танцевальных движений.

Практика: - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 6. Танцевальная аэробика. Связки(22 ч.).

Теория: - положение корпуса для танцевальных движений; пластичность движений.

- Практика:** - позиции ног;
- танцевальные комбинации;
- перекал стопы;
- приветствие партнеров (поклон и реверанс);
- положения и движение рук, переводы рук из одного положения в другое;
- простой шаг с притопом;
- хлопки в ладоши- двойные, тройные;
- фигура «Правый поворот»;
- руки перед грудью- "полочка";
- - простейшие вариации.

Тема 7. Стретчинг. Детская йога(14 ч.).

Теория: - музыкально-ритмические композиции; чувство ритма; виды стретчинга;

позиции корпуса и ног.

- Практика:** - дыхательная гимнастика;
- музыкальные игры;
-ОРУ;

Тема 8. Круговая тренировка(6 ч.).

Теория: - знакомство с видами круговой тренировки;

- просмотр видеозаписей;
- показ элементов.

Практика: - движение ног и рук. разучивание элементов.

Тема 9. Итоговое занятие. Открытый урок (2 ч.).

Практика: - выступление.

Учебно-тематический план (11-16 лет)

№ п. п.	ТЕМА	Теория	Практика	Всего	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	Вводное занятие: беседа. Техника безопасности.	1		1	Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка: виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.	2		2	Педагогическое наблюдение.
3	Ориентирование в зале.	2	4	6	Педагогическое наблюдение.

4	Разминка. ОРУ.	2	18	20	Педагогическое наблюдение.
5	Базовая аэробика. Связки.	3	17	20	Педагогическое наблюдение.
6	Танцевальная аэробика. Связки.	3	33	36	Педагогическое наблюдение.
7	Стретчинг. Детская йога.	2	15	17	Педагогическое наблюдение.
8	Круговая тренировка.	1	3	4	Педагогическое наблюдение.
9	Итоговое занятие. Открытый урок.		2	2	Педагогическое наблюдение.
	ИТОГО:	16	92	108	

Содержание программы (11 - 16 лет)

Тема 1. Вводное занятие: беседа. Техника безопасности (1 ч.).

Теория: Беседа, показ фото- материалов (основные позиции рук и ног). Техника безопасности. Знакомство с устройством зала. Познакомить детей с правилами поведения в зале, с формой одежды.

Тема 2. Теоретическая подготовка: виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики(2 ч.).

Теория: Задачи на учебный год. Познакомить с положением и движениями ног, линией танца, направлением движения в аэробике, позицией корпуса.

Практика: положение линии танца, направления движений в танцах, позиции корпуса, шаги с продвижением по залу.

Тема 3. Ориентирование в зале(6 ч.).

Теория: - понятие линии танца, как проходит линия танца; умение ориентироваться в зале.

Практика: - свободное размещение по залу, пары, тройки;
- шаги с продвижением вперед и назад.

Тема 4. Разминка. ОРУ(20 ч.).

Теория: -положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений; разминка делится на две части- общеразогревающая (ходьба, медленный бег) и специальная (общеразвивающие упражнения на все группы мышц).

Практика:

- бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках;
- шаг с носка, прямой галоп, боковой галоп;
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для развития плавности движений рук;

- тренировочные упражнения;
- минутка релаксации.

Тема 5. Базовая аэробика. Связки(20 ч.).

Теория: - понятия ритм и музыкальность; положение корпуса, рук и ног для танцевальных движений.

Практика: - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 6. Танцевальная аэробика. Связки(36 ч.).

Теория: - положение корпуса для танцевальных движений; пластичность движений.

- Практика:** - позиции ног;
- танцевальные комбинации;
 - перекал стопы;
 - приветствие партнеров (поклон и реверанс);
 - положения и движение рук, переводы рук из одного положения в другое;
 - простой шаг с притоном;
 - хлопки в ладоши- двойные, тройные;
 - фигура «Правый поворот»;
 - руки перед грудью- "полочка";
 - - простейшие вариации.

Тема 7. Стретчинг. Детская йога (17 ч.).

Теория: - музыкально-ритмические композиции; чувство ритма; виды стретчинга;

позиции корпуса и ног.

- Практика:** - дыхательная гимнастика;
- музыкальные игры;
 - ОРУ;

Тема 8. Круговая тренировка(4 ч.).

- Теория:** - знакомство с видами круговой тренировки;
- просмотр видеозаписей;
 - показ элементов.

Практика: - движение ног и рук. разучивание элементов.

Тема 9. Итоговое занятие . Открытый урок (2 ч.).

Практика: - выступление.

Методическое обеспечение

№ п/ п	Раздел Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактиче ский материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие: беседа. ТБ.	Очное традиционное	Рассказ, беседа, иллюстрация Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный	Использовани е наглядностей, видеопроекто р, аудиоаппарат ура, видеофайлы	Фронтальный опрос
2	Теоретическая подготовка виды аэробики, разновидности танцевальной аэробики.:	Очное Традиционное (групповая, подгрупповая)	Объяснение, наглядный (показ), упражнение Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
3	Ориентирование в зале.	Традиционное (групповая), индивидуальная	Устное изложение, беседа Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
4	Разминка. ОРУ.	Очное	наглядно- слуховой прием, комментарий педагога по ходу исполнения Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Актный зал, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
5	Базовая аэробика. Связки.	Очное	Образный показ педагога подражание образам окружающей действительности , объяснение, анализ и обсуждение Методы:	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение

			словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический		
6	Танцевальная аэробика. Связки.	Очное	Использование ассоциаций- образов Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
7	Стретчинг. Детская йога.	Очное	Прием пространственной ориентации Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
8	Круговая тренировка.	Очное	Танцевальная импровизация развитие основных пластических линий Методы: словесный, наглядный, объяснительно- иллюстративный, практический	Зал для занятий, музыкальный центр	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие. Открытый урок.	Очная	Методы: наглядный, практический	Зал для занятий, музыкальный	Педагогическое наблюдение

				центр	
--	--	--	--	-------	--

Материально – техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- мультимедиа проектор;
- экран, ноутбук;
- музыкальный центр.

Список литературы

Для педагога

1. Алекс Мур, «Пересмотренная техника детских танцев», Москва, Санкт-Петербург, 1993г.
2. Комплексная программа Азовой Н.М., педагога-хореографа МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан.
3. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва, 2000г.
4. Иванникова О., «Классические танцы. Танго и медленный вальс», Донецк, 2003г.
5. Кауль Н., «Как научиться танцевать". Ростов-на-Дону, 2004г.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
7. . Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
9. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
10. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
11. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
12. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
13. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
14. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Используемые видеоматериалы.

1. «Детские танцы» (учебное видео)
2. «Европейские вариации. Дети-1, Дети-2» (учебное видео А.Мельникова и И.Соломатиной)
3. «Линия танца» (учебный цикл Л.Плетнева, Т.Павловой)
4. «Семинар по спортивным танцам в г.Альметьевске»
5. «Танцуют дети» (соревнования в категории Дети-2)

Интернет - ресурсы

1. Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html
2. <http://chertkov.ucoz.ru/MetodMaterial/Muz/posobie.pdf>
3. <http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>
4. http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q

Приложения

- Календарный учебный график
- Диагностическая карта
- Анкетирование (1 полугодие)
- Анкетирование (2 полугодие)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

На занятиях как способы фиксации результатов используются диагностические карты, которые позволяют учесть не только различные танцевальные программы, а также:

- Знание схем и фигур
- Владение основными элементами техники
- Эмоциональная выразительность

Критерии оценки: техника и чистота исполнения.

Универсальными критериями оценки могут стать:

Низкий уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы (ребенок делает только часть движений в музыку без чистоты исполнения).

Средний уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы (ребенок выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях),

Высокий уровень освоения программы - Успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы (точное исполнение фигур танца, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью).

Педагог на занятии методом наблюдения отслеживает выполнение каждого задания. Акцентируется внимание на правильности, чистоте и музыкальности исполнения. Критерии оценки также сводятся к выявлению уровня исполнения. Такая систематизация проверяемых знаний облегчает процесс обучения, воспитания и корректировки программы.

Диагностическая карта

№ п/ п	Ф.И. воспитанни ка	Комплексы упражнений	Базовая и танцевальная аэробика			Коммуника бельность (отношения в коллективе)	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
			Знани е шагов	Владение основными элементами техники	Эмоцион альная выразите льность		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Анкетирование (1 полугодие)

1. Техника безопасности на занятиях (в зале, во время тренировок)

.....

.....

.....

.....

2. Какие ты знаешь базовые шаги аэробики?

.....

.....

.....

.....

3. Режим дня

.....

.....

.....

.....

4. Как строится занятие?

.....

.....

.....

.....

5. Что такое Стретчинг?

.....

.....

.....

.....

Анкетирование (2 полугодие)

1. Техника безопасности на занятиях(в зале, во время тренировок)

.....

.....

.....

.....

2. Какие ты знаешь шаги танцевальной аэробики?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Темп в аэробике

.....

.....

.....

.....

.....

4. Влияние занятий фитнесом на различные системы организма

.....

.....

.....

.....

.....

5. Как строится танцевальная композиция?

.....

.....

.....

.....

.....

Критерии оценивания

Высокий уровень - Осмысленный, развернутый ответ на вопрос.

Средний уровень - Осмысленный, развернутый ответ на вопрос, с небольшими недочетами.

Низкий уровень- неграмотный ответ, непонимание материала.

Календарный учебный график на 2020 -2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года 01 сентября;
- окончание учебного года – 31 мая.

2. Количество учебных недель – 36.

Каникулы:

05.11.2020г. - 11.11.2020 г. (7 календарных дней)

30.12.2020 г. - 10.01.2021 г. (12 календарных дней)

22.03.2021 г. - 28.03.2021 г. (7 календарных дней)

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

группа (7-11 лет) - 72 академических часа (1 академический час равен 45 минутам).

группа (11-16 лет) - 108 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

4. Продолжительность и количество занятий в неделю.

группа (7-11 лет) - 2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 45 минут).

группа (11-16 лет) – 3 раза по 1 академическому часу в неделю (по 45 минут).