1

Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол
от «27» мая 2022 г. № 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска
_____А.Н. Сухарев
«28» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Азбука фитнес-аэробики»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Нормативный срок освоения программы – 1 год

Объем часов по программе: 72 часа

Разработчик программы:
Малиновская Татьяна Геннадьевна, методист
высшей квалификационной категории, ОФК

г. Тобольск 2022

Содержание

I.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3-16
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Содержание программы	9
	Учебный план	9
	Содержание учебного материала	10
	Рабочая программа учебных дисциплин	11
1.3	Планируемые результаты освоения программы	16
II.	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	17
2.1	Календарный учебный график	17
2.2	Условия реализации программы: -материально-техническое обеспечение -кадровое обеспечение -информационное обеспечение -требования техники безопасности	19
2.3	Методические материалы	21
2.4	Рабочая программа воспитания, календарный план	25
III.	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	28
IV.	Перечень информационного обеспечения	31
V	Приложение	33

I. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Азбука фитнес-аэробики» (далее – программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа составлена **в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

− Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

− Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.);

−Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утв. протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3 (в редакции от 30.01.2019 г.)

− Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467).

− Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;

− Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

− Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.01.2021 г. №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» статья VI;

− Устав МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска.

Направленность программы по содержанию – **физкультурно-спортивная**; по функциональному предназначению – **общеразвивающая.**

Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательный процесс по фитнес-аэробике в МАУ ДО «ДЮСШ№1» (далее - учреждение) на данном уровне обучения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям, направленным на повышение физического развития и физической подготовленности. В настоящее время потребность в двигательной активности возрастает, в особенности у детей младшего возраста 5-7 лет. Важно, чтобы в этот период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, воспитать эстетический вкус и привить интерес к спорту, в частности, к фитнес-аэробике.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к возрасту, физическим данным и внешним параметрам детей, в котором можно начинать занятия. Поэтому не все дети, желающие заниматься фитнес-аэробикой, могут быть сразу зачислены на программы предпрофессиональные и спортивной подготовки. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая главным физическое развитие и укрепление здоровья детей. Наличие спроса на занятия фитнес-аэробикой со стороны родителей (законных представителей) и обусловило создание данной программы.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей. Потребности детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физические качества.

Новизна программы заключается в том, что она составлена с учетом последних теоретических и практических рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Азбука фитнес-аэробики», апробированной в МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска в 2021-2022 учебном году. Данная программа обновлена в соответствии с нормативными требованиям. Программа обновляется

ежегодно с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий, социальной сферы и тенденций развития спорта.

К новизне следует отнести и комплексный подход к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих технологий и при необходимости дистанционных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при её освоении обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора фитнес-аэробики, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Фитнес- аэробика с каждым годом становится популярнее. Это доступный вид спорта, не требующий сложного спортивного оборудования. Детский фитнес – это общеукрепляющие занятия под специально подобранную музыку, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задания на развитие музыкальности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Фитнес-аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему детского организма, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, развивает координацию движений, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Особенность реализации программы в применении при необходимости дистанционных образовательных технологий обучения. При реализации программы используются оздоровительные технологии: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, гимнастика для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Программа применяется в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) детей в Тюменской области, в частности «ДЮСШ №1 г. Тобольска.

Содержание курса по фитнес-аэробике позволяет ознакомить детей со спецификой сложно-координационного вида спорта, выработать культуру движений, воспитать музыкальность, чувство ритма, сформировать эстетический вкус, способствует улучшению физической подготовленности, развитию физических качеств и оздоровлению детей.

Уровень сложности программы – стартовый.

Язык обучения – русский.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, актированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Адресат программы:

Программа рассчитана **на детей в возрасте от 5 до 7 лет**. Минимальный возраст для зачисления – 5 лет, максимальный – 7 лет.

Дошкольный возраст − это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей, благоприятный для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Пятый-шестой год жизни ребёнка – важный этап в развитии его познавательной сферы. В этом возрасте дети успешно овладевают основными видами движений, которые становятся более осознанными, закладываются многие личностные качества ребенка. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, настойчивости, дисциплинированности, дружеских взаимоотношений в группе.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность в суставах. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Всю работу по физическому воспитанию необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки.

Основная форма обучения в дополнительном образовании – **занятие.**

Форма организации образовательного процесса (занятий) – **групповая,** с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности. Группы обучающихся разновозрастные от 5 до 7 лет. Состав групп постоянный.

Форма занятий при очном обучении − групповые тренировочные занятия теоретические и практические, при дистанционном – видеозанятия, онлайн-занятия.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания по представлению педагогических работников, для благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних и возрастных особенностей обучающихся.

Количество часов в неделю – 2**; периодичность –** 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час: в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей:

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется **по заявлению** родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при предоставлении **медицинского заключения (справки)** об отсутствии противопоказаний к занятиям фитнес-аэробикой.

По итогам освоения программы выдается справка о прохождении курса обучения (по запросу родителей).

Наполняемость в группах: минимальный состав 12 человек, максимальный – 24 человека. Позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Цель программы: развитие творческих способностей детей, удовлетворение познавательного интереса в занятиям физической культурой и спортом посредством обучения элементам фитнес-аэробики, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

− приобретение начальных знаний о физической культуре и спорте, о фитнес-аэробике и технике безопасности на занятиях;

− формирование начальных умений и навыков выполнения упражнений по фитнес-аэробике, обучение элементам техники;

− обогащение двигательного опыта в физических упражнениях.

Развивающие:

− развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения фитнес-аэробики;

−развитие начальных хореографических способностей, умения выражать эмоции посредством танцевальных движений;

−мотивация познавательного интереса к занятиям фитнес-аэробикой.

Воспитательные:

− содействие формированию культуры общения и поведения в социуме;

− приобщение детей к ценностям ЗОЖ, содействие укреплению здоровья.

Метапредметные:

− развить общие музыкальные способности обучающихся, образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;

− овладеть основами самооценки, осуществления осознанного выбора в учебно-познавательной деятельности;

− развить мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

− сформировать умение выбирать эффективные способы решения учебно-познавательных задач.

Личностные:

− формировать умение строить взаимоотношения со сверстниками в группе;

− ответственное отношение к обучению, готовность обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

− формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Принципы обучения

− *Научность* – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники выполнения;

− *Наглядность* – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий, и техники упражнений;

− Методы и приемы *активного обучения*, направленные на повышение интенсивности потребностей обучающихся, совпадающих с целями обучения;

− *Доступность и возрастное соответствие* – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); предлагаемые упражнения учитывают возможности детей согласно возраста;

− *Дифференцированный подход* – учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка;

− *Систематичность, постепенность, преемственность*– непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений и физической нагрузки. Каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития».

− *Безопасность.* Создание атмосферы комфортности и безопасности.

−*Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя в конце занятия.

− *Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, тренерам-преподавателям, акцент на рекомендациях.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного расширения теоретических знаний, умений и навыков.

Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Дисциплины (раздел, тема)	Количество часов			Формы контроля, аттестации	
		всего	теория	практика	**Очная форма**	**Очная с применением дистанционных образовательных технологий**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4**		Устный опрос. Беседа.	Устный опрос, беседа (ZOOM)
1.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1			
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	1	1			
1.3	Из истории развития фитнес-аэробики	1	1			
1.4.	Терминология и понятия. Антидопинг	1	1			
2	**Практическая подготовка**	**68**		**68**		
2.1	**Общая физическая подготовка**	**16**		16	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения (ZOOM)
2.1.1	Строевые упражнения, передвижения, ходьба, бег, прыжки					
2.1.2	Упражнения на развитие основных физических качеств					
2.2	**Специальная двигательная подготовка**	**14**		14		
2.3	**Подвижные игры**	**4**		4		
2.4	**Начальные основы техники**	**32**		32		
2.4.1	Базовые шаги	24		24		
2.4.2	Связки, комбинации базовых шагов	8		8		
2.5	**Аттестация**	**2**		2	Тестирование. Контрольные упражнения	Тестирование. Контрольные упражнения (ZOOM)
Итого		**72**	**4**	**68**		

Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия, в том числе аттестация. (таблица 1). Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники.

Распределение времени в учебном плане осуществляется с учетом возраста детей и их возможностей, в соответствии с задачами обучения.

Содержание учебного материала

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала, презентации в процессе занятия. Она осуществляется на каждом занятия и длится до 5 - 10 минут.

2. Практическая подготовка

► ***Общая физическая подготовка (ОФП)*** − процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

ОФП включает в себя: строевые упражнения, передвижения, ходьба, бег, упражнения на развитие основных физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, координационных способностей), упражнения на ориентацию в пространстве, упражнения в партере. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

► ***Специальная двигательная подготовка (СДП)*** − развитие и совершенствование физических способностей и специфических навыков, способствующих лучшему овладению техники выполнения упражнений в фитнес-аэробике. Элементы оздоровительной гимнастики, стретчинг, скипинг, элементы хореографии. Основными средствами являются специальные подготовительные упражнения.

► ***Подвижные игры***

В подвижных играх необходимо обращать внимание на образовательную и оздоровительную стороны игры, и на воспитание физических качеств. Игровая деятельность на занятии обогащает обучающихся новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Подвижные игры и эстафеты развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся ситуацию.

► ***Начальные основы техники***

Элементы начальной школы аэробики. Освоение базовых шагов и прыжков, модифицированных шагов, связок и комбинаций базовых шагов.

► **Аттестация.**

Контрольные упражнения. Тестирование.

Рабочая программа учебных дисциплин

1. Теоретическая подготовка

Количество учебных часов на теорию − 4.

Цель: привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания.

Теоретическая подготовка органически связана с общей физической, технической подготовкой. Она осуществляется на вводном занятии и в последующем на занятиях, перед изучением темы.

Темы для изучения:

- правила поведения в спортивном зале и техники безопасности;
- гигиена спортивных занятий, правила здорового образа жизни;
- краткие сведения из истории развития фитнес-аэробики;
- термины и понятия: основные термины изучаемых упражнений по фитнес-аэробике; термины положения тела, базовых шагов, хореографических и акробатических упражнений, понятия и правила фитнес-аэробики.

Практика: беседа, сообщения, просмотр видеоматериала, обсуждение.

Обучающиеся должны знать и соблюдать:

− правила техники безопасности на занятиях фитнес-аэробикой;

− правила личной гигиены, ЗОЖ.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП):

Цель: общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма ребёнка, повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие общих физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей).

Количество учебных часов на ОФП −16.

Теория: Разъяснение важности и правильности выполнения физических упражнений. Начальное развитие физических качеств аэробистов. Утренняя зарядка как средство физической подготовки.

Практика:

Строевые упражнения: команды «равняйсь!», «смирно!», повороты направо, налево, кругом; построения и перестроения (строй, шеренга, круг и др.).

Передвижения: обычным шагом, шагом с носка, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба, разновидности ходьбы, бег и беговые упражнения:

− ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая согнутую ногу, в полу - приседе, в приседе, выпадами;

− бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с захлёстом согнутых ног назад;

− ходьба и бег с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, подскоками, с ускорениями; бег на скорость, челночный бег.

Упражнения на развитие основных физических качеств:

Упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Упражнения на развитие гибкости, координации и равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

Упражнения без предмета: упражнения для рук и плечевого пояса, шеи; упражнения для ног, спины, туловища в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой.

Упражнения с предметами. Прыжки. Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве

Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять учебные задания на занятиях;

− Выполнять комплекс разминки.

2.2. Специальная двигательная подготовка (СДП)

Количество учебных часов на СДП −14.

Цель: Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному аэробисту, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техники выполнения упражнений фитнес-аэробики.

Теория: Правильная техника выполнения упражнений, самостраховка, техника безопасности при выполнении специальных подготовительных упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки, необходимых в фитнес-аэробике.

Элементы оздоровительной гимнастики:

- Упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.

- Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Стретчинг − упражнения на направленные на растягивание мышц и укрепление связок.

Правила стретчинга. 1. Статический − удержание позы от 30 сек до нескольких минут; 2. Динамический − удержание позы на растягивании в течение 8 - 20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

*Скипинг - упражнения со скакалкой (*классические прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки со сменой ног, прыжки с продвижением и др.).

Акробатические элементы и упражнения:

- прыжки, перекаты, висы, упоры, балансирование (сохранение равновесия при неустойчивом положении), равновесия.

- гимнастический мост из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой, самостоятельное выполнение без опоры;

- полушпагат, шпагат с различными наклонами, шпагаты (продольный, поперечный);

Динамические упражнения:

- группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
- перекаты (назад, в сторону, вперед);
- упражнение «лягушка»;
- кувырок вперед;
- полуперевороты.

Статические упражнения:

- стойка на лопатках «березка»;

Элементы хореографии

- изучение различных позиций рук и ног;
- танцевальные шаги;
- движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, и др.
- партерная хореография: стилизованные упражнения с элементами классической хореографии, танца, фитнеса, выполняемые в различных положениях.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (СДП);

−Технику выполнения упражнений, их последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять упражнения правильно;

−Развивать специальные способности (скорость, силу, гибкость, координацию, прыгучесть, равновесие), умение чувствовать ритм, музыкальность.

2.3. Подвижные игры

Количество учебных часов на подвижные игры – 4.

Цель: Игровой материал способствует постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Игры незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Освоение игры

− Игры общеукрепляющего характера;

− Развивающие подвижные игры;

− Эстафеты с заданиями для развития основных качеств (силы, скорости, выносливости);

−Игры и эстафеты с использованием скакалок, гимнастических палок, мячей и другого спортивного инвентаря;

− Игровые тесты, задания для взаимодействия детей.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.

− Правила подвижных игр.

Уметь: Соблюдать правила игры.

2.4. Начальные основы техники

Количество учебных часов на основы техники – 32.

Цель: расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике упражнений и движений в фитнес-аэробике.

Теория: Понятие техники выполнения гимнастических упражнений. Терминология в спортивной гимнастике.

Практика: Освоение техники выполнения

Базовые шаги:

Ознакомление и разучивание базовых шагов и прыжков

7 базовых шагов: (приложение 1).

• ***Шаг − March*** *(марш)*: на месте, с продвижением вперед, назад, по кругу, с пружинящим движением коленей;

• **Бег − *Jog*** *(джог*);

• **Подскок** − ***Skip*** *(скип):* шаг - прыжок с захлестом голени назад и на подскоке вынос прямой ноги вперед:

• **Подъем *колена*** − ***Knee lift*** *(кни-лифт):* переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей;

• **Max** − ***Kick*** *(кик):* мах прямой ногой вперед, назад, в сторону, по диагонали;

• **Прыжок *«ноги врозь– ноги вместе»*** − ***Jack*** *(джек):* прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь;

• **Выпад** – ***Lunge (ланж):*** выпад по диагонали.

Модифицированные шаги:

−***Переменные шаги*** «ноги врозь - ноги вместе» = ***Straddle;***

− ***V – step*** *(ви –степ)* с продвижением вперед; с поворотом направо, налево, кругом; с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

− ***Приставной шаг*** = ***Step-touch*** *(степ - тач)* - вперед, назад, в сторону, с поворотом;

− ***Открытый шаг*** = ***Open-step*** *(оупен - степ)* - переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь;

− ***Скрестны****й приставной шаг* = ***Grape-vine*** *(грейп-вине).*

Связки и комбинации базовых шагов

Сочетания базовых шагов с движениями рук.

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов, подскоков и прыжков.

Требования к технике выполнения базовых шагов:

- осанка – соответствующее положение головы, плечи на одном уровне, спина прямая (отсутствие прогибов в позвоночном столбе), живот втянут.

- «мягкие колени» - все шаги и прыжки выполняются на чуть согнутых ногах. При выполнении выпадов, приседов колено проектируется над носком.

- работа стопы: на носок, а затем мягкий перекат с касанием пола всей стопы;

Последовательность обучения:

- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;
- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;
- выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук;
- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;
- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;
- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;
- выполнение базовых шагов в целых композициях.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений по фитнес-аэробике;

−Названия элементарных терминов по фитнес-аэробике.

Уметь:

− Выполнять базовые шаги аэробики, связки и комбинации;

−Соблюдать технику безопасности на занятии, страховку и самостраховку.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные знания, умения и навыки.

Предметные результаты программы:

Знать/понимать:

− знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях;

− иметь представление о виде спорта «фитнес-аэробика», основные правила подбора одежды для занятий аэробикой;

− иметь гигиенические знания, навыки и навыки основ ЗОЖ.

Уметь:

− выполнять комплекс общеразвивающих упражнений разминки, упражнений для правильной осанки;

Владеть:

−овладеть начальными навыками выполнения семи базовых шагов, запомнить последовательность упражнений в связках и комбинациях.

− овладеть навыками общения в детском коллективе.

Метапредметные

− умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

− умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

− овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия);

− развивать общие музыкальные способности, образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;

Личностные:

−нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;

−взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;

−проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению.

По итогам успешной аттестации и завершении программы стартового уровня, дети могут быть выбирать индивидуальную траекторию физического развития, в частности продолжить обучение на программах следующего уровня по фитнес-аэробике при достижении необходимого возраста, и соответствия требованиям приема на программы.

II. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
36	2	2	72	12 - 24

Период обучения по программе – 2022 -2023 учебный год.
Начало учебного года с 01 сентября.

Таблица 2

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**					
1.1	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности на занятии по фитнес-аэробике	1		Беседа	Беседа/ Видеоурок	Опрос. Беседа	Опрос, фото, видеоотчёт
1.2	Личная гигиена, правила ЗОЖ	1					
1.3	Краткие сведения из истории развития фитнес-аэробики	1					
1.4	Термины и понятия, правила фитнес-аэробики	1					
2	**Практика**		**68**				
2.1	**Общая физическая подготовка**		16	Урок/	Видеоурок		

2.1.1	Строевые упражнения, передвижения, ходьба и бег, разновидности ходьбы и бега.		+	тренировка		Педагогическое наблюдение.	Фото, видеоотчёт
2.1.2	Упражнения для развития основных физических качеств		+				
	Упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, скоростно-силовых качеств		+				
	Упражнения на развитие гибкости, координации и равновесия		+				
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		+				
	Упражнения на ориентацию в пространстве		+				
	Упражнения в партере		+				
2.2	**Специальная двигательная подготовка**		14	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение.	Фото, видеоотчёт
	Элементы оздоровительной гимнастики		+				
	Стретчинг		+				
	Скипинг		+				
	Акробатические элементы и упражнения		+				
	Элементы хореографии		+				
2.3	**Подвижные игры**		4				
2.4	**Начальные основы фитнес-аэробики**		32	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, либо фото, видеоотчёт
2.4.1	Базовые шаги		24				
2.4.2	Связки, комбинации базовых шагов		8				
2.5	**Аттестация.** Тестирование. Контрольное занятие (показательное выступление)		2	Урок/ тренировка	Видеоурок	Тестирование. Контрольные упражнения.	Тестирование. Видеоотчет о выполнении
	Итого:	**4**	**68**				
		72					

2.2. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

• Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

• Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

•Материально - техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

***Материально-техническое* обеспечение** программы включает:

- спортивный зал для занятий фитнес-аэробикой, соответствующий действующим нормам СанПИН, наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий.

На занятиях используются (наименование, количество единиц):

- стенка гимнастическая – 10 шт.,
- маты гимнастические – 10 шт.,
- коврики гимнастические – 20 шт.,
- скамейка гимнастическая – 4,
- скакалка гимнастическая – 20 шт.,
- зеркальное полотно – 4,
- музыкальный центр – 1.

•***Кадровое обеспечение.*** Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, инструктор по физической культуре) и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, либо педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

−Допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

− Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

− Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1- 4 класс. − М.: Просвещение, 4-е изд., 2021. – 175 с.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС, 2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, изд.2-е.− М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. − М.: Расмирти, 2003.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: - учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009. − 69.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО. – М.: Сфера, 2021. −224.
3. Хасанова Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера. – М.: ЛитРес, 2019.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Книга "Детская аэробика: методика, базовые комплексы" - С. В. Колесникова. (knigogid.ru)
2. Киенко О. Танцевальный фитнес для детей. Методика построения и проведения занятий. https://horeografiya.com/index.php?route=product/product&product_id=69
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» http://www.rusada.ru/
4. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball
5.Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html
6. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат

Информационные материалы: аудио-, видео-, фото – материалы.

•Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить готовность зала и инвентаря. Следует обратить внимание на готовность организма обучающихся к выполнению упражнений и дисциплине в группе. Ответственность за безопасность детей в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям по программе осуществляется только при наличии медицинской справки.

На занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий «Инструкция по технике безопасности на занятиях по фитнес-аэробике». *(Приложение 1).*

При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации места занятия, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом занятий в общеобразовательной школе. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков (заданий, тестов, др.) при дистанционном обучении.

2.3. Методические материалы

Методы, направленные на достижение цели и выполнение задач **обучения** по программе:

• метод сенсорного восприятия - прослушивание аудиозаписей;

• словесный метод – создающий предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, описание, инструктаж, команда, название упражнения, беседа об успешных спортсменах);

• наглядный метод - применяются главным образом в виде показа упражнений, личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения. А также показ учебных наглядных пособий, видео-метод (просмотр видеороликов).

• метод стимулирования деятельности и поведения - поощрение, создание ситуации успеха.

• практический метод - метод упражнений, игровой и соревновательный.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется как в целом, так и по частям.

Методы обучения характерные для занятий по аэробике:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные связки, состоящие из аэробных шагов, повторяющиеся с музыкальным сопровождением.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыки.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Применение данного метода позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения. Подбор упражнений с учетом их доступности для обучающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из основных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Основная форма занятия – групповая.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания.

Процесс обучения строится на трех основных этапах усвоения учебного материала:

1. Ознакомление, объяснение правил изучаемого упражнения, демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
2. Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения обучающимся, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
3. Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, в показательных выступлениях.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть.

Структура занятия.

1. Вводно-подготовительная часть:

Организационный момент (проверка присутствующих, объяснение темы занятия).

Разминка. Разминка состоит из упражнений низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др., ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения.

Специальные упражнения, необходимые для подготовки к изучению элементов.

2. Основная часть:

Изучение новых элементов, пошаговое выполнение каждого совместно с детьми; обсуждение основных ошибок и сложностей; демонстрация различных вариаций изучаемого элемента; самостоятельное выполнение обучающимися нового элемента.

Аэробная часть: упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности. Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, танцевальные упражнения.

Партерные упражнения: упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа. Упражнения на укрепления мышц рук, спины. груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости.

Заключительная часть: Заминка - упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг - растяжка. Подведение итогов, рефлексия, домашнее задание.

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

− Фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

− Групповая – для выполнения упражнений в группах, что создает условие для детального усвоения упражнений; в подгруппах - выполнение заданий малыми группами, организация работы в парах. Микрогрупповая форма

обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

− Индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Предполагает учет индивидуальных особенностей детей, их двигательного развития, дозирование индивидуальной нагрузки для каждого обучающегося.

Способы выполнения упражнения:

- посменный - выполнение упражнения сменами (одновременно 3-4 чел.);

-поточный - выполнение физический упражнений друг за другом, переходя от одних движений к другим;

– чередование различных форм работы

Таблица 3

№ п п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Беседа, инструктаж, просмотр фото/видео	Словесный, наглядный Сообщение новых знаний, объяснение, беседа, задания, просмотр	Специальная литература, фотографии, картинки, рисунки, презентация, плакаты, видеоматериал	Беседа, опрос. (участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, видеоматериалу)
2	Общая физическая подготовка	Групповая, индивидуальная. Поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, контрольных заданий, повторного выполнения упр., тренировки	Оборудование фитнес зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, маты. Инвентарь: скакалки, гимнастические коврики и др. Музыкальный центр Фонотека.	Педагогическое наблюдение. Тесты
3	СДП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения		Педагогическое наблюдение.
4	Подвижные игры	Групповые практические занятия	Игровой, соревновательный	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение

5	Начальные основы техники	Групповые практические занятия. Индивидуальная форма работы внутри группы	Наглядный, игровой, повторного выполнения. Приемы: демонстрация, наглядный показ педагогом, работа по образцу	Оборудование фитнес зала: зеркала. Музыкальный центр. Фонотека	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/видеоотчёт
6	Аттестация	Групповые практические занятия	Тестирование. Анализ	Оценочные таблицы	Тестирование. Диагностика

Применяемые *педагогические технологии:* здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, развивающего обучения, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения.

Формы дистанционного обучения:

− **чат-занятие**−учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренера- преподавателя и обучающиеся – платформа Zoom, Viber, др.

− **веб-занятие**−тренировка и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет. Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, т.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений Skype, YouTube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, на электронную почту тренера-преподавателя или др. по согласованию с родителями (законными представителями). Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков (заданий, тестов, др.) при дистанционном обучении. Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы

Дидактический материал:

− методические и видеоматериалы по изучению учебного материала;
− комплекс аудиозаписей музыкального оформления упражнений и композиций;
− наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
− инструкции по охране труда на занятиях по фитнес аэробике;
− картотека упражнений по фитнес аэробике;
− картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Методические разработки

– Описание базовых шагов (приложение 2)

−Обучающий видеоролик «Формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата» https://www.youtube.com
− Обучающий видеоролик. Видео от Дарьи Ашировой. https://vk.com/video44426258_456241554?list=39514fe8dcbe55128e
− Обучающий видеоролик. Открытая тренировка от Дмитрия Фишман ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (vk.com)
− Обучающий видеоролик. Тренировочные сборы по аэробике Юлия Бурганова (vk.com)
− Обучающий видеоролик. Гимнастика Бориса Князева (урок 1) / Boris Knyazev's gymnastics (lesson 1) + English subtitles
− Обучающий видеоролик. Урок дома. Авторская методика Евгении Абразцовой https://www. youtube. com/watch?v=xAu_b0yAIR8

Методические пособия:

1 Деева Н. В помощь педагогу ДОО. Игровые здоровьесберегающие технологии в ДОО. Релаксация. Гимнастика. Кинезиологические упражнения. –М.: Учитель, 2022. −33.
2. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. –М.: Человек, 2012.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – Санкт - Петербург: Человек, 2013.

2.5. Рабочая программа воспитания, календарный план

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска, утвержденным директором.

Цель: воспитание гармонично развитой физически и духовно, социально-активной, ответственной личности.

Основные задачи:

− формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
− воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
− нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание через приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

2. Формирование здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений и асоциального поведения обучающихся, экстремизма и радикализма, семейного неблагополучия, вредных привычек;

3. Обеспечение детской безопасности: Интернет-безопасности, дорожно-транспортного травматизма, пожарной безопасности, инфекционных заболеваний;

4. Работа с одарёнными детьми: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей.

5. Работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями проводятся за рамками учебного плана для формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, организации досуга, участия в физкультурно-оздоровительной и конкурсной деятельности и т.д. Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Период	Мероприятия	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактическая беседа по безопасности дорожного движения «Безопасный маршрут»	Всероссийский день бега «Кросс Наций»
	«Беседа «Наш выбор – здоровье!»	
	День открытых дверей в ДЮСШ	
октябрь	«Пусть осень жизни будет золотой» - поздравление ветеранов	
	Инструктаж «Порядок действия при пожаре»	
ноябрь	День Матери – поздравление мам	Международный день фитнеса 11 ноября
	Видеотрансляция познавательных роликов по правам ребёнка «Детская конституция»	
	Беседа «Профилактика асоциального поведения и вандализма детей в учреждениях и общественных местах»	
декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню Конституции РФ, 12 декабря	Городской Фестиваль «Рождественские встречи»

	Беседа по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и транспортных происшествий	
январь	Акция «Мы за ЗОЖ» по профилактике ПАВ	Лыжня России
	Профилактическая беседа «Защити себя!»	
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
	Беседа «Безопасный Интернет»	
март	Международный день отказа от гаджетов	
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню	
апрель	Беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	
май	Акция «Георгиевская ленточка» под девизом «Я помню! Я горжусь!»; «Бессмертный полк»	Акция «Окна Победы». Городской Фестиваль «Весна в кроссовках»
	Международный день семьи, 15 мая	
	Беседа «Детский телефон доверия»	
июнь	Беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	Конкурс рисунков «Лето чемпионов»
	День защиты детей – конкурсы	
	Флеш - моб «Россия, вперёд!», 12 июня	
	Выставка рисунков на тему «Я - пешеход»	
июль-август	Досуговые площадки	
	Мероприятия, посвященные Дню Физкультурника	

Формы проведения: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, тематические праздники, конкурсы рисунков, фото и другое.

Работа с родителями в форме консультаций, бесед, встреч, посильного участия родителей в мероприятиях совместно с детьми.

III. Контроль результатов
(формы аттестации, оценочные материалы)

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько *критериев:*

− освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом;

− выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований.

Виды контроля:

− оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

−текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он осуществляется в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога;

− промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы.

Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;
- результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

Очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения (тесты).

Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа - онлайн, контрольные упражнения (тесты) -онлайн.

Критерии освоения программы:

- педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;
- тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

– стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;

–положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации фитнес-аэробика на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты (таблица 5).

Контрольные упражнения и тесты.

Таблица 5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	девочки			мальчики		
Оценка (балл)	3	2	1	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см					
	110	100	95	115	110	100
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с, раз					
	10	8	6	12	8	6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз					
	4	3	2	7	5	3
Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)					
	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног	Полная складка, но с удержанием прямых ног руками. Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног.	Полная складка, все точки туловища касаются прямых ног	Полная складка, но с удержанием прямых ног руками. Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног
	Шпагаты (продольный на правую/ левую ногу, поперечный)					
	Полное касание голени и бедер пола	Неполное касание	Касание лодыжками	Полное касание голени и бедер пола	Неполное касание	Касание лодыжками

Мониторинг освоения учебного материала по программе:

Таблица 6.

Теоретическая подготовка (по основным темам учебного плана):

минимальный уровень	овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1 балл
средний уровень	объем усвоенных знаний составляет более 1/2	2 балла
максимальный уровень	усвоил практически весь объем знаний	3 балла
Практические умения и навыки, предусмотренные программой		
минимальный уровень	овладел менее чем ½ объема предусмотренных умений и навыков; выполнение программного материала неуверенно, допуская грубые ошибки.	1 балл
средний уровень	объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; выполнение упражнений с незначительными ошибками.	2 балла
максимальный уровень	овладел практически всеми умениями и навыками; выполнение программного материала уверенно, без искажения техники элемента, без ошибок; выполнение двигательных движений не только отдельным компонентом, но и в усложнённых вариациях	3 балла

На заключительном занятии обучающимися выполняется показательное выступление с элементами техники аэробики.

III. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики/ Л.М. Алексеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 208 с.
2. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд- во СибГУФК, 2009. -- 68 с.
3. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие. – М. Спорт. Академия, 2016. –303 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2016. –124 с.
5. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 63 с.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005г. – 157 с.
8. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. –96 с.
9. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. –59 с.
10. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.
11. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» - учеб. Пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. –303 с.
12. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: Монография. Спб. 2008. –64 с.
13. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие. М.: 2017. –74 с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб. «Детство-Пресс», 2007. –352 с.
15. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста. СПб. 2016. –183 с.

Интернет-ресурсы

1. https://sporttob.ru/ - сайт МАУ ДО «ДЮСШ№1» г. Тобольска
2. https://edo.72to.ru/ -Навигатор дополнительного образования Тюменской области.
3. https://tumen.pfdo.ru/ портал персонифицированного финансирования

дополнительного образования Тюменской области
4. https://pioner72.ru/teachers_articles/3 сайт ГАУ ТО «ДТиС» «ПИОНЕР» (pioner72.ru) региональный оператор ПФДО в Тюменской области.
5. http: //www, minsport.gov,ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. https://edu.gov.ru/ сайт Министерства просвещения Российской Федерации
7. https://sport.admtyumen.ru/ - Сайт Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области.
8. https://kfs-tobolsk.info/ - сайт Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политики администрации города Тобольска
9. Группа в социальных сетях вКонтакте - Федерация фитнес и спортивной аэробики Тобольска ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (vk.com)

Литература для родителей

1. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей: занятия, развлечения, праздники, походы. − Ярославль: Академия развития, 2008– 143 с.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2015. – 168 с.

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности
при проведении занятий по фитнес -аэробике

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по фитнес - аэробике допускается дети, имеющие медицинский допуск (медицинскую справку) об отсутствии противопоказаний для занятий и лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Возможные опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение обучающимися техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

2.Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тренер-преподавателю необходимо проверяет санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Обработать руки дезинфицирующим раствором.

2.4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.5. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.6. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

2.7. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.8. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к выполнению упражнений и элементов техники.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обучающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

2.9. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обработать руки дезинфицирующим раствором.

Приложение 2

Описание базовых шагов

Название	Описание
ШАГ (MARCH)	• Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты • Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку • Основная фаза – движение вверх, а не вниз • Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой • Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад • Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
БЕГ (JOG)	• Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. • Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание, или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). • Колено согнуто. • В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. • При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекат с носка на пятку. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Нейтральное положение- угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе-110-130°, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)
ПОДСКОК (SKIP)	• Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. • Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. • Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленом суставах. • Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

	• Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	• Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). • В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
MAX (KICK)	• Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° • Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. • В течение движения носок оттянут. • Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)	• Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекат с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

	Амплитуда: От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45º(больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).
ВЫПАД (LUNGE)	• В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. • Пятки опускаются на пол с контролем движений. • Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. • Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. • Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).