

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 3 от 29 мая 2024г.



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»  
/Широченкова Н.В./  
Приказ № 99 от 29 мая 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика. Стартовый уровень»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет  
Срок реализации: 2 года  
Стартовый уровень

Автор-составитель:  
Расторгуева Оксана Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Обучение	
	1. Цель и задачи	8
	2. Содержание программы	9
	3. Планируемые результаты	20
1.3	Воспитание	
	1. Цели и задачи воспитания	21
	2. Содержание воспитательной деятельности	22
	3. Целевые ориентиры воспитания	22
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	24
2.2.	Учебный план	26
2.3.	План воспитательной работы	28
2.4.	Условия реализации программы	30
2.5.	Формы контроля успеваемости	31
2.6.	Анализ результатов воспитания	32
2.7.	Оценочные материалы	33
2.8.	Методические материалы	41
2.9.	Список литературы	43
3.0	Приложение	46

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Аэробика. Стартовый уровень» имеет физкультурно-спортивную направленность.

ДООП разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень» реализуется в течение 2 года.

Форма обучения очная, групповая.

Состав группы постоянный, разновозрастный.

Уровень программы – стартовый.

По данной программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья и дети с инвалидностью в соответствии с медицинским допуском.

### **Актуальность программы**

Одним из главных принципов дополнительного образования детей является добровольный выбор ребёнком предмета (вида) деятельности и педагога, в соответствии с интересами ребёнка, склонностями и ценностями. Этот принцип востребован детьми, родителями, педагогами и обществом в целом, так как позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности.

Программа разработана с учётом запроса родителей и требований Федерального закона об образовании и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Данная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации у обучающихся развивается физический потенциал и раскрываются творческие способности. Именно создание условий для

самореализации и развития талантов детей является целью развития дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Развитие физических способностей детей, в системе дополнительного образования сложный процесс. Включает в себя как индивидуально-психические, физиологические, так и возрастные особенности ребенка. Физическая культура - это часть общей культуры, и она способствует формированию у ребенка памяти, мышления, воображения, силу, волю, трудолюбие, терпение с очень раннего возраста.

Наиболее трудный – начальный период обучения. Задача педагога в этот период не только формировать физические качества, но и хорошо знать и понимать особенности мышления, восприятия ребенка, учитывать психолого-педагогическую характеристику данного возраста. В подростковом периоде возникают другие проблемы, и педагог совместно с родителями их по возможности решает. Психологическая значимость дополнительного образования заключается в том, что именно в ней подросток включается в широкую систему взаимоотношений, удовлетворяет свои притязания на утверждение своего места в обществе.

Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта и рекомендована для занятий всех возрастов. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Существует огромное количество направлений и видов в аэробике: фитнес, классическая, оздоровительная, танцевальная, силовая, спортивная, степ-аэробика и многие другие.

### **Отличительные особенности**

В основе содержания и структуры программы лежит концепция развития детей, направленная на укрепление здоровья, поддержки ранней профориентации детей, обеспечение условий в части формирования новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, а также на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Фитнес-аэробика – это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких командных дисциплин как аэробика, степ-аэробика, спортивная аэробика.

Отличительной особенностью программы является использование технологии проектной-творческой деятельности, где занятия сочетаются с выступлениями на фестивалях, концертах и соревнованиях. Программа на протяжении двадцати пяти лет реализуется в МБУДО «ДДК Ровесник» г. Челябинска».

Программа предусматривает:

- изучение целостной системы поэтапной спортивной подготовки по фитнес-аэробике и воспитательной работы с детьми;
- подготовку детей по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных группах;
- участие в соревнованиях, фестивалях, концертах, конкурсах муниципального, областного, регионального, всероссийского уровня;

Популяризация программы осуществляется за счёт выступлений, обучающихся на различных уровнях соревнований, а также публикаций в социальных сетях.

Занятия направлены на разработку новых творческих коллективных проектов - композиций. Каждая группа обучающихся (команда) состоит из 5-7 человек и разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывает образ для выступления, костюмы, причёски.

Деятельность учащихся оценивается не только по результату на соревнованиях и участия в различных концертах, но и по тому, насколько виден творческий рост развития каждого воспитанника в своей команде.

Дополнительное образование детей осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где старшие воспитанники помогают младшим, которые впервые оказались на долгое время вне дома. Обучающиеся не только занимаются спортом, но и активно отдыхают.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет и реализуется в течение 2 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Исходя из диагностики, стартовых возможностей, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, «стартовый уровень» направлен на формирование у обучающихся представления навыков здорового образа жизни; знакомства с различными направлениями и видами аэробики. В результате изучения «стартового уровня», обучающиеся узнают о различных направлениях и видах аэробики; овладевают навыками

ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища; умеют использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие; имеют начальную техническую, хореографическую, музыкально-двигательную подготовку.

### **1.2.1 Цели и задачи**

#### **Цель стартового уровня обучения:**

формирование гармонично развитой личности и формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробикой.

#### **Задачи стартового уровня обучения:**

##### Личностные

- привить интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участвовать в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

##### Метапредметные

- формировать разностороннюю общефизическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества);
- формировать навыки здорового образа жизни и гармоничное развитие функций организма обучающихся;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнения;
- формировать специально-двигательную подготовку – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

##### Предметные

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- обучить начальной технической подготовке – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- обучить начальной хореографической подготовке – освоение простейших элементов классического, народных танцев;
- обучить начальной музыкально-двигательной подготовке – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- обучить правилам поведения на занятиях, соревнованиях.



**1.2.2 Содержание программы**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Стартовый уровень»**  
**1 год обучения**

№	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Введение в профессию</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Вводная аттестация, Беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	Сдача норм по ОФП.
2.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	0.5	3.5	Тестирование
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	0.5	3.5	
2.3	Упражнения для ног	4	0.5	3.5	
2.4	Упражнения для туловища	4	0.5	3.5	
2.5	Комплексы обще-развивающих упражнений	6	1	5.5	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Сдача норм по СФП.
3.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	0.5	1.5	Тестирование
3.2	Укрепление мышечного корсета	4	0.5	3.5	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата	4	0.5	3.5	
3.4	Упражнения на равновесие и координацию	4	0.5	3.5	
3.5	Упражнения на гибкость	4	0.5	3.5	
3.6	Дыхательные упражнения	2	0.5	1.5	
3.7	Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы	4	0.5	3.5	
3.8	Упражнения на прыгучесть	4	0.5	3.5	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	Мониторинг двигательных умений и качеств
4.1	Разучивание базовых шагов	5	1	4	
4.2	Разучивание прыжков	5	1	4	
4.3	Разучивание особых базовых движений	4	1	3	
4.4	Разучивание упражнений на активную гибкость	5	1	4	
4.5	Разучивание разнообразных движений	5	1	4	
<b>5.</b>	<b>Степ – платформа</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Мониторинг двигательных умений, навыков

					владения степ-платформой
6.	Спортивные игры	6	1	5	Мониторинг спортивных качеств
7.	Танцевальная композиция	20	2	18	Выполнение обязательной танцевальной композиции
8.	Отработка композиций	8	1	7	Самостоятельная работа
9.	Соревнование	4	1	3	Участие в соревнованиях
10.	Концерты и фестивали	4	1	3	Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация
11.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	4		4	Текущая, Промежуточная аттестация
12.	Промежуточная аттестация Открытое занятие	2		2	Занятие с демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Стартовый уровень»

#### 1 год обучения

#### 12. Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к начинающим спортсменам. Знакомство с различными направлениями и видами аэробики. Введение в профессию. Вводная аттестация. Тестирование.

#### 2. Общая физическая подготовка (22 ч)

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке.

#### Практика.

##### 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (4ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами);

### *2.3. Упражнения для ног (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.4. Упражнения для туловища (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами;

### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

## **3. Специальная физическая подготовка (28 ч)**

Теория. Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

### Практика

#### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

#### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

#### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

#### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами;

#### *3.6. Дыхательные упражнения (2 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую

очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

## **4. Аэробика (24 ч)**

Теория. Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

### Практика

#### *4.1. Разучивание базовых шагов (5 ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг – касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо (mambo-mb)

#### *4.2. Разучивание прыжков (5 ч)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь (Aero-jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

#### *4.3. Разучивание особых базовых движений (4 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и step touch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup). Это также марш и step touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (5 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (5 ч)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **5. Степ – платформа (20 ч)**

Теория. Под подъемом на степ-платформу (степ-активностью) понимается перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.

#### Практика

#### *5.1. Разучивание базовых шагов (10ч)*

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StraddleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

#### *5.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (10ч)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

### **6. Спортивные игры (6 ч)**

Теория. Спортивные игры – это популяризация игровых действий, активный отдых, оценка качества физических возможностей. Привитие навыков, проведения и умения выполнять игровые действия.

Практика. Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка».

### **7. Танцевальная композиция (20 ч)**

Теория. Обучающиеся знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

Практика. Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения движений средней и низкой интенсивности исполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности.

Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории

### **8. Отработка композиции (8 ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **9. Соревнования (4 ч)**

Теория. Значение спортивных соревнований.

Практика. Соревнования районного, городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности.

Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта, спортивных традиций.

### **10. Концерты и фестивали (4 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Текущая аттестация.

### **11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (4 ч)**

Практика. Текущая аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Контрольные занятия проводятся для контроля и мониторинга успешного освоения программы.

### **12. Промежуточная аттестация. Открытое занятие (2 ч)**

Практика. В первом полугодии проводится с целью пропаганды здорового образа жизни. Во втором полугодии, с целью освоение детьми программы.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Стартовый уровень» 2 год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	Сдача норм по ОФП. Тестирование
2.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	1	3	
2.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	6	1	5	
2.3	Упражнения для ног	6	1	5	
2.4	Упражнения для туловища	6	1	5	
2.5	Комплексы обще-развивающих упражнений	6	1	5	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	Сдача норм по СФП. Тестирование
3.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	3	1	2	
3.2	Укрепление мышечного корсета	4	1	3	
3.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата	4	1	3	
3.4	Упражнения на равновесие и координацию	4	1	3	
3.5	Упражнения на гибкость	4	1	3	
3.6	Дыхательные упражнения	3	1	2	
3.7	Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы	4	1	3	
3.8	Упражнения на прыгучесть	4	1	3	
3.9	Упражнения на расслабление	3	1	2	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	Мониторинг

4.1	Разучивание базовых шагов	6	1	5	двигательных умений и качеств
4.2	Разучивание прыжков	6	1	5	
4.3	Разучивание особых базовых движений	6	1	5	
4.4	Разучивание упражнений на активную гибкость	6	1	5	
4.5	Разучивание разнообразных движений	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Степ – платформа</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
5.1	Разучивание базовых шагов	12	1	11	
5.2	Разучивание прыжков, напрыгиваний	10	1	9	
<b>6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Мониторинг спортивных качеств личности
<b>7.</b>	<b>Танцевальная композиция</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	Выполнение обязательной танцевальной композиции
<b>8.</b>	<b>Отработка композиций</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Самостоятельная работа
<b>9.</b>	<b>Соревнование</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Участие в соревнованиях
<b>10.</b>	<b>Концерты и фестивали</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация
<b>11.</b>	<b>Контрольное занятие по итогам I полугодия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Текущая, Итоговая аттестация
<b>12.</b>	<b>Промежуточная аттестация Открытое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Занятие с демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков
	<b>Всего:</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>152</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА «Стартовый уровень» 2 год обучения

### **1. Вводное занятие (2 ч)**

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни).

### **2. Общая физическая подготовка (28 ч)**

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести и силы.

#### Практика

#### *2.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 ч)*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

#### *2.3. Упражнения для ног (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### **3. Специальная физическая подготовка (34 ч)**

Теория. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

#### Практика.

#### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (3 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.



### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч).*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

### *3.4. Упражнения на равновесие координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.6. Дыхательные упражнения (3 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

### *3.9. Упражнения на расслабление (3 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

## **4. Аэробика (30 ч)**

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

### Практика

#### *4.1. Разучивание базовых шагов (6ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг–касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V– шаг(Step), мамбо(mambo–mb).

#### *4.2. Разучивание прыжков (6 ч)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь(Aero–jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

#### *4.3. Разучивание особых базовых движений (6 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.
- Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Кнееур): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е.step-touch: (кнееур) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (6 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях: Fen – Kick, Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (6 ч)*

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов.

### **5. Степ – платформа (22 ч)**

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов на степ–платформе.

#### Практика

#### *5.1. Разучивание базовых шагов(12ч)*

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StradleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук.

Использование простых переходов.

#### *5.2.Разучивание прыжков, напрыгиваний (10 ч)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

### **6.Спортивные игры (6 ч)**

Теория. Привитие навыков, проведения и выполнения игровых действий. Практика. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный

расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка». Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (26 ч)**

Теория. Обучающиеся знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

#### Практика.

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения элементов в связки, а связки в композиции, а также движений средней и низкой интенсивности. Композиции исполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности. Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории.

### **8. Отработка композиции (12 ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **9. Соревнования (8 ч)**

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Практика. Соревнования районного и городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

### **10. Концерты и фестивали (6 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным. Итоговая аттестация.

### **11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (4 ч)**

#### Практика.

Итоговая аттестация. Текущий контроль. Тестовый контроль по ОФП в первом и втором полугодии с целью освоения детьми образовательной программы.

### **12. Промежуточная аттестация. Открытое занятие (2 ч)**

Практика. Открытое занятие проводится с показом изученных элементов, отдельных связок и композиций.

### **1.2.3 Планируемые результаты «Стартовый уровень»**

#### Личностные

- адаптировался в новом коллективе;
- получил навыки дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям и укрепил здоровье;
- овладел навыками регулярных занятий фитнес-аэробикой;
- участвовал в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

#### Метапредметные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений;
- овладел основными положениями и движениями рук, ног и туловища, правильной осанки, аэробного стиля выполнения упражнения, специально двигательной подготовки;
- развил умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- выполнял простейшие силовые упражнения;
- овладел знаниями и навыками здорового образа жизни и гармоничного развития организма.

#### Предметные

- познакомился с различными направлениями и видами аэробики;
- освоил начальную техническую подготовку подводящих и базовых элементов;
- освоил начальную хореографическую подготовку простейших элементов классического, историко-бытового и народных танцев;
- освоил начальную музыкально-двигательную подготовку игры с импровизацией под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- получил знания правил поведения на занятиях, соревнованиях;
- использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и в соревнованиях местного значения.

## **1.3. Воспитание**

### **1.3.1. Цель и задачи воспитания**

Воспитание в дополнительном образовании имеет деятельностную основу и способствует обретению человеком смысла собственной жизни и проектированию своего будущего.

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Очень важно создание воспитывающей среды, реализуются на основе совместной деятельности детей и предполагают сплочение различных групп детей и коллектива в целом, их коллективную творческую деятельность, направленную на решение общих социально значимых задач.

#### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию самопознания собственного спортивного потенциала;
- развивать взаимную ответственности и ответственной зависимости;
- способствовать личной организованности;
- способствовать развитию духовности;
- формировать у детей культуры межличностные отношения;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- осуществлять профилактику асоциального поведения детей и молодёжи, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явлений;
- способствовать укреплению взаимодействия с семьями обучающихся;
- поддерживать детей из неблагополучных семей, семей социального риска, детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

### **1.3.2. Содержание воспитательной деятельности**

Главная воспитательная составляющая программы: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (подготовка к соревнованиям) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в выступлениях способствует закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

### **1.3.3. Целевые ориентиры воспитания**

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- опыт командных выступлений, заинтересованность в презентации своих умений и т.п.;
- стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- ответственности, воли и дисциплинированности в любой деятельности;
- опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;
- социально значимая деятельность.

**Организационно-педагогические условия:**

- оздоровительная работа;
- работа с родителями обучающихся;
- методическая работа;
- организационная работа;

- соревнования различных уровней;
- создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания;
- обучение умению слушать и слышать другого;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам;
- объяснение детям, что неосторожно сказанное слово ранит, не менее больно, чем действие;
- обучение умению детей владеть собой;
- развитие умения анализировать ситуацию;
- целенаправленное формирование у детей коммуникативных НАВЫКОВ.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения «Стартовый уровень»

#### 2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы «Стартовый уровень»	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2024г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2025 года



**2 год обучения «Стартовый уровень»  
2024/2025 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы «Стартовый уровень»	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2024г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 45 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2025 года

**2.2. Учебный план 2024 – 2025 уч.год  
«Стартовый уровень» 1 год обучения**

№	Название раздела	Всего	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Марг	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Введение в профессию	2	2									Беседа
2	Общая физическая подготовка	22	4	4	4	4	2	2	2			Сдача норм по ОФП. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	28	2	2	2	4	4	4	4	4	2	Сдача норм по СФП. Тестирование
4	Аэробика	24	2	2	2	2	2	4	4	4	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
5	Степ - платформа	20	2	2	2	2	2	2	4	2	2	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
6	Спортивные игры	6	2	2	2							Мониторинг спортивных качеств
7	Танцевальная композиция	20	2	6	6		4	2				Выполнение обязательной танцевальной композиции
8	Отработка композиций	8							2	4	2	Самостоятельная работа
9	Соревнование	4								4		Участие в соревнованиях
10	Концерты и фестивали	4						2			2	Показ танцевальных композиций
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	4				4						ГТО
12	Промежуточная аттестация	2									2	Практикум. Тестирование
Всего часов в год и по месяцам:		144	16	18	18	16	14	16	16	18	12	

**2.2. Учебный план 2024 – 2025 уч.год  
«Стартовый уровень» 2 год обучения**

№	Название раздела	Всего	Сентяб	Октябр	Ноябрь	Декабр	Январь	Феврал	Марг	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие. Введение в профессию	2	2									Беседа
2	Общая физическая подготовка	28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	Сдача норм по ОФП. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	34	4	4	4	4	4	4	4	3	3	Сдача норм по СФП. Тестирование
4	Аэробика	30	4	3	3	3	3	3	3	4	4	Мониторинг двигательных умений и качеств
5	Степ - платформа	22	2	2	2	2	2	2	2	4	4	Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой
6	Спортивные игры	6	2	1						2	1	Мониторинг спортивных качеств
7	Танцевальная композиция	26	3	9	8	4	2					Выполнение обязательной танцевальной композиции
8	Отработка композиций	12					2	7	3			Самостоятельная работа
9	Соревнование	8							4	4		Участие в соревнованиях
10	Концерты и фестивали	6						2	1	2	1	Показ танцевальных композиций
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	4				4						
12	Промежуточная аттестация	2									2	Практикум. Тестирование
Всего часов в год и по месяцам:		180	21	22	20	20	16	21	20	22	18	

### 2.3. План воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия	Место проведения
<b>1. Модуль «Воспитание в детском объединении»</b>		
Декабрь	Новогодний конкурс - развлекательная программа	ОП «Творчество»
Январь	Конкурс «Семейные зимние забавы»	ОП «Творчество»
Март	Поздравление с праздником 8 марта	ОП «Творчество»
Июнь-август	Летние тренировочные сборы	ОП «Творчество»
Май	Заключительный концерт для родителей, посвященный окончанию учебного года. Торжественное вручение наград, грамот спортсменам и благодарственных писем родителям	ОП «Творчество»
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>		
Сентябрь	Участие в празднике и концертной программе посвященном Дню знаний.	ОП «Творчество»
Октябрь	Поздравление учителей с Днем учителя.	ОП «Творчество»
Ноябрь	Поздравление ветеранов с Днем пожилого человека	ОП «Творчество»
Декабрь Март	Сдача норм ГТО	ОП «Творчество»
Январь	Обучение и закрепление знаний по Антидопингу	ОП «Творчество»
Февраль	23 февраля – День защитника отечества. Поздравление пап, дедушек	ОП «Творчество»
Июнь	Выступление на празднике, посвященном Дню защиты детей	ОП «Творчество»
Август	День Государственного флага Российской Федерации,	ОП «Творчество»
<b>3. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>		
Сентябрь Январь Май	Инструктаж о правилах безопасного поведения и охране труда во время пребывания на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по правилам пожарной безопасности	ОП «Творчество»
В течение года	Инструктаж о правилах безопасного поведения в поездках в другие города на соревнования	ОП «Творчество»
Октябрь	Беседа «За здоровый образ жизни. Выбираем жизнь»	ОП «Творчество»
Ноябрь	Беседы по правилам поведения в коллективе	ОП «Творчество»

	«Межличностные отношения Обучающихся в коллективе»	
Декабрь	Беседа на тему: Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»	ОП «Творчество
В течение года по плану	Мероприятия направленные на безопасность жизнедеятельности, безопасного поведения в быту, на дороге, в обществе, на природе, в сети Интернет. День защиты детей, Голубь мира, Возьмемся за руки, друзья. С миру по нитке, собираем улыбки	ОП «Творчество
	<b>4. Модуль «Профориентация»</b>	
Апрель	Встреча с представителем профессии	ОП «Творчество
	<b>5. Модуль «Партнерство»</b>	
Сентябрь	День открытых дверей	ОП «Творчество
Октябрь	Поздравление с Днем мамы.	ОП «Творчество
	<b>Родительские собрания:</b>	ОП «Творчество
Сентябрь	Роль семьи в воспитании и подготовке ребенка к тренировочному процессу	ОП «Творчество
Октябрь	Этика поведения обучающихся на спортивных мероприятиях	ОП «Творчество
Ноябрь	Помощь семьи в правильном отношении к тренировочному процессу	ОП «Творчество
Декабрь	Каков ваш ребенок. Принуждение: может ли оно быть эффективным	ОП «Творчество
Март	Роль самооценки в формировании личности ребенка	ОП «Творчество

## **2.4 Условия реализации**

### **Материально-технические условия**

Для проведения полноценных занятий аэробикой следует иметь помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание), дополнительные помещения: душевые, раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой, компьютер.

Костюмы для осуществления концертной деятельности и участия в соревнованиях, спортивная обувь.

Степ-платформа, гантели, гимнастические коврики, мячи, утяжелители, резина, скакалки на каждого обучающегося.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области фитнес аэробики.

### **Информационное обеспечение**

Доступ к интернет-ресурсам. Учебные видеофильмы, записи с соревнований. Правила вида спорта «Спортивная и фитнес-аэробика». Требования к присвоению спортивных разрядов. Всемирный антидопинговый кодекс.

### **Формы организации учебного занятия**

Беседы, соревнования, конкурсы, мастер-классы, открытые занятия, контрольные занятия, праздники, практические занятия, презентации.

## **2.5 Формы контроля успеваемости**

Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля

**Текущий контроль** усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять воспитанником, опережающих обучение, а также не достигающих требуемого уровня, с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончанию первого полугодия и в конце учебного года проводится контрольное занятие по итогам I полугодия, а в конце года промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи спортивных нормативов, тестирования, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).

## **2.6. Анализ результатов воспитания**

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и других людях и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Мониторинг оценки развития качеств личности по каждому обучающемуся составляется по форме Приложение 3, а критерии мониторинга описаны в Приложении 4.

Персонифицированный учет достижений обучающихся проводится по форме Приложение 5.



## 2.7. Оценочные материалы

- педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- концерт;
- анкетирование;
- тестирование.

### Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП)

Название теста	Единица измерений	Оценка физических качеств и навыков
Прыжки со скакалкой	Минуты	Общая выносливость
Шпагаты	См	Гибкость
Наклон сидя	См	Гибкость
Подъем туловища в сед.	Секунды	Скоростно-силовой выносливости
Отжимание от пола Отжимание кузнечик	Минуты	Скоростно-силовой выносливости
Лодочка (спина)	Минуты	Скоростно-силовой выносливости
Углы $\vee$ , $\parallel$	Секунды	Скоростно-силовой выносливости

### Методика проведения тестов по общей физической подготовке (ОФП)

#### *Тест «Прыжки через скакалку»*

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

#### *Тест «Шпагаты»*

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо следить за выполнением шпагатов в 3-х положениях (правой, левой, прямой). Голени и бедра плотно прилегают к полу.

#### *Тест «Подъем туловища в сед за сек»*

Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

*Тест «Наклон туловища вперед»*

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

*Тест «Отжимание от пола»*

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

*Тест «Отжимание кузнечик»*

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне уже плеч. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки, локти уходят назад и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

*Тест «Лодочка»*

Принимаем положение лежа на животе. Ноги сведены вместе, ступни касаются друг друга. Руки расположены возле головы. Начинаем поднимать руки и ноги на 40-50 см от пола. Спина и голова тоже поднимаются. Задерживаемся на доли секунды, опускаемся в исходное положение.

*Тест «Угол» (угол ноги вместе и угол ноги врозь)*

Принимаем положение сидя на полу. Руки стоят на полу вдоль ног (угол ноги вместе) или руки стоят рядом на полу (угол ноги врозь). Тело наклонено чуть вперед. Поднимаем все тело, стоя на руках. Вся нагрузка на руки. Ноги вытянуты, носочки натянуты, не касаются земли, от пола как можно выше (40-50 см от пола). Максимальное удержание на руках, после чего опускаемся в исходное положение.

### **Методика проведения тестов по специальной физической подготовке**

#### *«Напрыгивание на степ»*

Высота степа: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.

#### *«Вис на руках»*

На перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Удержание в течение времени. Считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

#### *«Поднимание ног до прямого угла»*

В виси на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, тренер удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

#### *«Угол в виси на стенке»*

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, тренер держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

#### *«Удержание ног вперед»*

На опорной ноге, обучающийся поднимает ногу вперед, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

#### *«Ласточка»*

На опорной ноге, обучающийся наклоняется вперед, руки в стороны, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

#### *«Прыжок без рук», «Прыжок с руками»*

Осуществляется с измерительной лентой. Обучающийся осуществляет прыжок вверх (см.). Тоже самое только с замахом руками вверх. Разрешается незначительный присед.

### **Тест «Отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом»**

1. Зачем нужны коллективы по физической культуре?
  - а) для сохранения здоровья;
  - б) для физического совершенствования;

- в) для достижения спортивного результата.
2. Что Вас побудило прийти в коллектив «Аэробика»?
- а) возможность попробовать свои силы в любом виде деятельности;
  - б) стремление общаться с людьми, близкими по интересу;
  - в) желание отвлечься и отдохнуть.
3. Интересно ли Вам на занятиях аэробики?
- а) да;
  - б) безразлично;
  - в) не могу ответить.
4. Как влияют занятия физической культуры на Ваш организм?
- а) положительно влияют на работу всех органов и систем организма;
  - б) оказывают отрицательное влияние;
  - в) не влияют никаким образом.
5. Думаете ли Вы о профессиональной деятельности в сфере физической культуры?
- а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь в ответе.

### **Оценка физических навыков и качеств выполнения тестовых упражнений**

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

#### **Критерии уровня эффективности и качества освоения программы**

1. В основу определения критериев эффективности и качества освоения дополнительной общеобразовательной программы положен принцип продвижения в развитии личности, то есть возможность для самореализации ребёнка в условиях свободного выбора различных видов деятельности.

2. Контрольным срезом определяется соотношение вводного этапа с промежуточным и итоговым. Контрольные срезы проводятся педагогом дополнительного образования, внедряющим данную программу.

3. Коэффициент успешности освоения программы по каждому конкретному учащемуся и эффективности освоения программы в целом определяется по специальной схеме.

**Низкий уровень** – самостоятельный выбор вида деятельности, области знаний и достаточное включение в процесс их освоения. Заинтересованное участие в коллективных формах работы, желание внести посильный вклад в общее дело, проявление инициативы на отдельных этапах деятельности.

**Средний уровень** – осознанное желание выполнить какую-либо работу самостоятельно, стремление к её качественному завершению, желание продемонстрировать сделанное, узнать мнение о ней взрослых и сверстников, очевидный рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным проектом (делом), развитие умения анализировать достижения и недостатки в своей деятельности и деятельности

других детей, принятие самостоятельных решений и доброжелательной критики.

**Высокий уровень** – формирование стойкого интереса к творческой деятельности, желание постоянного самосовершенствования, саморазвития, достижение объективных успехов. Воплощение самостоятельных творческих идей, шефство над начинающими и младшими учащимися, стремление передать полученные знания, умения и навыки (приложение 2).

**Критерии уровней успешности освоения программы**

№	Дата	Критерии		
		Низкий	Средний	Высокий
1.				
2.				

## **2.8. Методические материалы**

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве.

**2. Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, соревнования, конкурсы, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, индивидуальное обучение, проектная, игровая технология, коллективная творческая деятельность, модульное обучение.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

При организации дистанционного обучения:

- занятия через Zoom;
- видео-занятия в записи.

### **5. Алгоритм учебного занятия**

#### **1. Вводная часть**

- знакомство с техникой безопасности на занятии;
- использование терминологии, понятной обучающимся.

#### **1. Основная часть**

- упражнения в ходьбе и беге;
- проработка большого числа мышц, используя последовательную цепь движений;
- статистическое растягивание мышц и связочного аппарата (ахиллы, икроножные мышцы, подколенные связки, мышцы бедра, мышцы-выпрямители позвоночника);
- разучивание различных базовых движений аэробики;
- отработка различных основных движений спортивной аэробики.

#### **2. Заключительная часть**

- упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных, голеностопных, и плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- подведение итогов занятия.

### **6. Дидактические материалы**

- Правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- Что представляет собой общая физическая подготовка (ОФП);
- Что представляет собой специальная физическая подготовка (СФП);
- Характеристика возрастных групп;
- Учебно-методический комплекс по фитнес-аэробике;
- Учебно-методический комплекс по степ-аэробике;

- Методы составления и разучивания хореографических комбинаций в аэробике;
- Таблица классификации базовых движений;
- Учебно–методический комплекс по разработке танцевальной композиции;
- Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения;
- Медико–биологические аспекты фитнес тренировки;
- Психологические аспекты фитнес тренировки;
- Биомеханика фитнеса;
- Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;
- Правила соревнований по фитнес–аэробике.

## 2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 110 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98709">https://e.lanbook.com/book/98709</a>
2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>
4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97713">https://e.lanbook.com/book/97713</a>
5. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии / И.Г. Есаулов. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 256 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/127046">https://e.lanbook.com/book/127046</a>
6. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163381">https://e.lanbook.com/book/163381</a>
7. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a>
8. Кузьменко, Г.А. Интеграция	Лань: электронно-библиотечная



<p>двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный</p>	<p>система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/106114">https://e.lanbook.com/book/106114</a></p>
<p>9. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/128806">https://e.lanbook.com/book/128806</a></p>
<p>10. Мартынов, А. А. Использование спортивной аэробики в физическом воспитании школьников: учебное пособие / А. А. Мартынов. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 78 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158014">https://e.lanbook.com/book/158014</a></p>
<p>11. Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139752">https://e.lanbook.com/book/139752</a></p>
<p>12. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a></p>
<p>13. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173457">https://e.lanbook.com/book/173457</a></p>
<p>14. Федосеева, М.З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a></p>

**Список литературы  
для обучающихся**

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен.- Попурри, 2017.- 224с.
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс.-Эксмо, 2017.- 128с.
3. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с.
5. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев.- Спорт, 2018. - 182с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов.- Спорт, 2019.- 656с.
7. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск: СибГУФК, 2013. — 140 с.
8. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с.

Приложение 1

Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Стартовый уровень»  
Тест по ОФП

№	Ф. И. О	Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	Шпагаты (правый, левый, поперечный)	Наклон сидя (см)	Подъем туловища в сед. (количество раз за 30 сек)	Отжимание (стибание- разгибание рук) (количество раз за 1 мин)	Средний балл
1.							
2.							
Итого:							
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

«Стартовый уровень»  
Тест по СФП

№	Ф. И. О	Прыжок без рук (см)	Прыжок с руками (см)	Поднимание 90°	Прыжки на степ (количество раз за 1 мин)	Ласточка правая нога (удержание 1 мин)	Ласточка левая нога (удержание 1 мин)	Средний балл
1.								
2.								
Итого:								
Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по общей физической подготовке**

Тесты	Уровень программы	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	«Стартовый уровень»	1	60 и выше	45 и выше	30 и выше
		2	70 и выше	55 и выше	35 и выше
	«Базовый уровень»	1	90 и выше	75 и выше	55 и выше
		2	110 и выше	85 и выше	65 и выше
		3	130 и выше	95 и выше	75 и выше
	«Углублённый уровень»	1	150 и выше	115 и выше	90 и выше
		2	170 и выше	145 и выше	100 и выше
		3	190 и выше	160 и выше	130 и выше
	Шпагаты (измеряется в сантиметрах от пола)	«Стартовый уровень»	1	5 и ниже	6-8
2			5 и ниже	6-8	9 и выше
«Базовый уровень»		1	4 и ниже	5-7	8 и выше
		2	4 и ниже	5-7	8 и выше
		3	3 и ниже	4-6	7 и выше
«Углублённый уровень»		1	2 и ниже	3-5	6 и выше
		2	2 и ниже	3-4	6 и выше
		3	1 и ниже	2-3	5 и выше
Подъем туловища вместе с ногами (складочка) (количество раз за 1 минуту)		«Стартовый уровень»	1	8 и выше	5-7
	2		8 и выше	5-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	12 и выше	6-11	5 и ниже
		2	12 и выше	6-11	5 и ниже
		3	13 и выше	8-12	7 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	15 и выше	10-14	9 и ниже
		2	20 и выше	15-19	14 и ниже
		3	20 и выше	15-19	14 и ниже
	Отжимание обычное (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	8 и выше	4-7
2			8 и выше	4-7	3 и ниже
«Базовый уровень»		1	12 и выше	7-11	6 и ниже
		2	15 и выше	9-13	6 и ниже
		3	20 и выше	10-19	9 и ниже
«Углублённый уровень»		1	25 и выше	15-24	14 и ниже
		2	30 и выше	20-29	19 и ниже
		3	40 и выше	30-35	20 и ниже
Отжимание кузнечик (сгибание-разгибание рук на трицепс) (количество раз за 1 минуту)		«Стартовый уровень»	1	5 и выше	3-4
	2		8 и выше	4-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	12 и выше	7-11	6 и ниже
		2	15 и выше	9-13	7 и ниже
		3	20 и выше	10-19	9 и ниже
	«Углублённый уровень»	1	25 и выше	15-24	14 и ниже
		2	30 и выше	20-29	19 и ниже
		3	30 и выше	20-29	19 и ниже
	Лодочка (количество раз за 1 минуту)	«Стартовый уровень»	1	20 и выше	10-14
2			35 и выше	15-20	10 и ниже
«Базовый уровень»		1	45 и выше	30-35	20 и ниже
		2	55 и выше	40-45	30 и ниже
		3	60 и выше	45-50	40 и ниже
«Углублённый уровень»		1	65 и выше	50-55	50 и ниже
		2	70 и выше	55-60	55 и ниже
		3	80 и выше	65-70	60 и ниже
Углы (ноги вместе, ноги врозь (секунды)		«Стартовый уровень»	1	7 и выше	4-6
	2		8 и выше	5-7	3 и ниже
	«Базовый уровень»	1	10 и выше	6-11	5 и ниже
		2	12 и выше	7-11	6 и ниже
		3	13 и выше	8-12	7 и ниже

	«Углублённый уровень»	1	15 и выше	10-14	9 и ниже
		2	20 и выше	15-19	10 и ниже
		3	30 и выше	15-20	14 и ниже

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по  
специальной физической подготовке**

Тесты	Уровень программы	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
			<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
<i>Прыжок без рук</i>	«Стартовый уровень»	1	10 см	5 см	1-4 см
		2	15 см	10 см	1-9 см
		3	20 см	15 см	10-14 см
	«Базовый уровень»	1	15 см	10 см	1-9 см
		2	20 см	15 см	10-14 см
		3	20 см	15 см	10-14 см
	«Углублённый уровень»	1	25 см	20 см	15-19 см
		2	25 см	20 см	15-19 см
		3	30 см	25-29 см	20-24 см
<i>Прыжок с руками</i>	«Стартовый уровень»	1	15 см	10 см	1-9 см
		2	15 см	10 см	1-9 см
		3	20 см	15 см	10-14 см
	«Базовый уровень»	1	20 см	15 см	10-14 см
		2	20 см	15 см	10-14 см
		3	25 см	20 см	15-19 см
	«Углублённый уровень»	1	25 см	20 см	15-19 см
		2	30 см	25-29 см	20-24 см
		3	35 см	30-34 см	25-29 см
<i>Поднимание ног</i>	«Стартовый уровень»	1	5-10	2-4	0-1
		2	5-10	2-4	0-1
		3	10-15	5-9	1-4
	«Базовый уровень»	1	10-15	5-9	1-4
		2	10-15	5-9	1-4
		3	10-15	5-9	1-4
	«Углублённый уровень»	1	15-20	10-14	1-9
		2	20-25	15-20	1-14
		3	30 и выше	20-25	10-19
<i>Удержание ног 90°</i>	«Стартовый уровень»	1	-	-	-
		2	6-10 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		3	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
	«Базовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		3	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
	«Углублённый уровень»	1	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
<i>Вис (триципс)</i>	«Стартовый уровень»	1	-	-	-
		2	-	-	-
		3	5-10 сек.	2-4 сек.	0-1 сек.
	«Базовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		3	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
	«Углублённый уровень»	1	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
		2	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.
		3	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
<i>Стойка на руках</i>	«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
		2	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
		3	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.
	«Базовый уровень»	1	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.
	«Углублённый уровень»	1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.
<i>Прыжки на степ</i>	«Стартовый уровень»	1	10-15	5-9	1-4

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень»

<i>(1 мин.)</i>	уровень»	2	15-20	10-14	1-9	
	«Базовый уровень»	1	20-25	15-20	1-14	
		2	25-30	20-25	10-19	
		3	30-35	20-29	10-19	
	«Углублённый уровень»	1	35-45	25-35	20-24	
		2	45-50	35-40	25-30	
		3	50-60	40-49	30-39	
	<i>Ласточка (правая, левая нога)</i>	«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
			2	15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.
«Базовый уровень»		1	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.	
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.	
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.	
«Углублённый уровень»		1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.	
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.	
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.	
<i>Удержание ног вперёд (правая, левая нога)</i>		«Стартовый уровень»	1	10-15 сек.	5-9 сек.	1-4 сек.
	2		15-20 сек.	10-14 сек.	1-9 сек.	
	«Базовый уровень»	1	20-25 сек.	15-20 сек.	1-14 сек.	
		2	25-30 сек.	20-25 сек.	10-19 сек.	
		3	30-35 сек.	20-29 сек.	10-19 сек.	
	«Углублённый уровень»	1	35-45 сек.	25-35 сек.	20-24 сек.	
		2	45-50 сек.	35-40 сек.	25-30 сек.	
		3	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.	

## МОНИТОРИНГ развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика. Стартовый уровень»

<p>Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности</p>	<p>Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.</p>	<p>Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>
--	---	--	--



Анализ развития качеств личности по детскому объединению

Фамилия, имя обучающихся	Качества личности									
	Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
	количественные показатели в %									
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н

