

Муниципальное автономное нетиповое
Образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 73-о
от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Головешкина А. И.,
педагог дополнительного образования

МО Ломоносовский муниципальный район

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика» (далее – Программа) имеет **художественную направленность. Уровень освоения – стартовый.**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении и информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 мая 2022 г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Актуальность программы:

Танцевальная аэробика – это вид оздоровительной гимнастики, где комплекс специально подобранных упражнений направлен на развитие и укрепление всех групп мышц, развитие чувства ритма, пластики, гибкости, тренировку внимания и памяти.

Особенностью программы является художественная направленность при оздоровительном эффекте от занятий данным видом аэробики.

Занятия танцевальной аэробикой способствуют психологическому раскрепощению ребенка, снижению стресса, пониманию собственного тела, развитию чувства ритма, музыкальности. Благодаря применяемой физической нагрузке у обучающихся происходит укрепление всех групп мышц, улучшается осанка, поддерживается здоровье сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Благодаря упражнениям танцевального характера и учащиеся приобретают общую физическую, эстетическую и танцевально - пластическую культуру, развивают образное мышление и фантазию.

Программа предполагает освоение азов ритмики, базовых шагов и комбинаций аэробики, танцевальных понятий и элементов. Также предусмотрены блоки, посвященные стретчингу, направленные на развитие гибкости у обучающихся.

Отличительные особенности программы

Программа носит комплексный характер – на занятиях, помимо предусмотренных азов классической аэробики, большое внимание уделяется общефизическому развитию детей, а посредством добавления танцевального компонента, повышается интерес к тренировочному процессу. То есть Программой предусмотрено изучение танцевальных элементов различных направлений в контексте той нагрузки, которую они могут дать на системы организма детей, таким образом, тренируя их.

Учебный материал распределяется таким образом, чтобы сложность изучаемых базовых шагов постепенно росла, готовя обучающихся к танцевальному блоку. Изучаемые шаги и комбинации органично связываются и перетекают в блок, посвященный танцам, облегчая, таким образом, усваивание материала и повышая интерес к обучению.

Основными принципами работы с детьми являются:

- принцип гуманизма;
- вариативность обучения;
- оптимальное сочетание способов организации индивидуальной и коллективной работы детей, достижения оптимального результата в конкретных условиях;
- сотрудничество педагога с детьми и родителями.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- социальная поддержка детей;
- создание ситуации успеха каждому ребенку;
- организация комфортной, эмоционально насыщенной образовательной среды;
- осуществление воспитательной, общественно-полезной и трудовой деятельности направления.

В ходе освоения Программы у обучающихся формируются и развиваются следующие компетенции:

- способность к успешной коммуникативной деятельности, ее анализ и оценка, стремление к ее совершенствованию;
- способность самостоятельно регулировать свое поведение в процессе обучения;
- анализировать, запоминать и воспроизводить изучаемый материал.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 15 лет независимо от уровня подготовки. Обучаться по Программе могут и девочки, и мальчики, желающие освоить азы фитнес-направления «аэробика», укрепить все функции и системы организма.

В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специальных знаний и практической подготовки от обучающихся не требуется.

Объем и срок реализации программы, режим занятий:

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели) – 68 часов, 2 часа в неделю, согласно Календарному учебному графику.

Цель программы – всестороннее, физическое развитие обучающихся, укрепление и сохранение их здоровья, формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

Задачи образовательной программы:

1. **Обучающие**
 - обучить базовым шагам классической аэробики;
 - научить правилам комбинирования базовых шагов и составления тренировочных и танцевальных композиций на основе комбинаций;
 - обучить правильной постановке стоп, положения корпуса и рук при исполнении конкретных движений;
 - привить правильную последовательность компонентов тренировки;
 - научить самостоятельному исполнению базовых шагов и комбинаций аэробики.
 - сформировать умение слышать музыку, понимать ее характер и настроение.

2. **Развивающие**

Поспособствуют развитию:

- способности к планированию, анализу получаемой информации, своих действий, целеполаганию, развитию креативного и творческого мышления;
- навыков работы в группе, владения различными социальными ролями в коллективе;

- способности на основе полученных знаний и развитых навыков создавать продукт деятельности.

3. *Воспитательные*

Создание условий для воспитания:

- устойчивого интереса к ведению здорового, активного образа жизни;
- трудолюбия и терпения в достижении поставленных целей;
- адекватной самооценки, способности к физическому, духовному и интеллектуальному саморазвитию;
- чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

Для реализации программы могут комплектоваться как одновозрастные, так и разновозрастные группы. Приём в коллектив не предполагает конкурсного отбора.

Количество детей в группе:

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ художественной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и может составлять не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Данная Программа нацелена на сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся, а также на гармонизацию развития личности каждого ребенка. Благодаря занятиям танцевальной аэробикой дети откроют для себя пользу занятий оздоровительным фитнесом, при этом также познакомятся со средствами музыкальной выразительности.

Примерный план занятия включает в себя следующие компоненты:

1. Вводная часть.
2. Тренировочные упражнения.
3. Изучение базовых шагов и комбинаций классической аэробики.
4. Танцевальные элементы и комбинации, техника их исполнения.
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности обучающихся, сложности изучаемого материала. В начале изучения материала Программы больше времени уделяется изучению и выполнению тренировочных и ритмических упражнений, так как уровень физической подготовленности обучающихся не высок. По мере увеличения количества разучиваемых элементов аэробики и хореографии появляется необходимость уделять больше времени совершенствованию техники исполнения комбинаций шагов аэробики и танцевальных композиций.

Каждый компонент занятия имеет свою цель и решает определенные задачи.

Вводная часть помогает организовать обучающихся и настроить их на тренировочный процесс. Вводная часть включает в себя приветствие и оглашение педагогом темы и содержания занятия, ознакомление с организационными моментами, такими, как правила внешнего вида и поведения обучающихся на занятии и т.д.

Тренировочные упражнения подготавливают обучающихся к основной нагрузке на занятии, и используются как элемент разминки. Эти упражнения выполняются в движении и на месте. При этом уделяется внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки.

Изучение базовых шагов и комбинаций классической аэробики составляют основную часть занятия, и нацелены на обучение детей основам классической аэробики, развитию физических умений и навыков. Обучающиеся знакомятся с терминологией направления «Классическая аэробика», правильной постановкой рук и ног, правильного положения корпуса и перемещения в пространстве.

Танцевальные элементы и комбинации, техника их исполнения. Танцевальные элементы разучиваются в медленном темпе, формируя у обучающихся понимание техники исполнения, а по мере усвоения темп увеличивается. Элементы хореографии вводятся постепенно и логично увязываются с изученными шагами аэробики.

Заключительная часть снимает нагрузку в конце занятия, восстанавливает частоту сердечных сокращений до близкого к исходному (в начале занятия). В заключительной части используются упражнения заминки с низкой амплитудой и акцентом на расслабление мышц – заключительный стретчинг и дыхательные упражнения. Также во время заключительной части педагог подводит итоги занятия, корректно и конкретно указывая на ошибки при исполнении комбинаций, а также отмечая прогресс в усвоении материала и соблюдение дисциплины на занятии.

Занятия танцевальной аэробикой на каждом этапе тренировки включают следование ритму музыкальной композиции, поэтому на начальном этапе подготовки ритмика занимает главенствующее место в структуре занятия.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

– *групповая* (организуется для взаимодействия обучающихся для отработки практических навыков и применения теоретических знаний при выполнении творческих заданий);

– *коллективная* (организация творческого взаимодействия между всеми обучающимися группы одновременно при проведении игровых занятий).

Формы проведения занятий

- практическое,
- демонстрация,
- упражнение,
- тренировка,
- игра.

Форма обучения: очная, язык – русский.

Материально-техническое оснащение программы

Помещение:

- специально оборудованное помещение – спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- раздевалки.

Технические средства обучения/оборудование:

- музыкальная установка с различными носителями (компакт-диски, USB-носители, провод AUX);
- колонки;
- ноутбук/планшет.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики.

Форма одежды обучающихся:

- спортивная форма, не сковывающая движения;
- спортивная обувь.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

К концу года изучения программы обучающиеся будут:

знать:

- название и технику исполнения базовых шагов аэробики, принципы их комбинирования;
- правильное положение корпуса, рук, стоп при исполнении шагов аэробики;
- правильную последовательность действий при организации самостоятельных тренировок;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки.

уметь:

- слышать музыкальный ритм, уметь различать темп и характер музыки.
- владеть навыками координации движения;

- составлять простые ритмические рисунки на основе изученных шагов и элементов.

исполнять:

- простые маршировки и различные комбинации шагов в аэробике;
- простые танцевальные композиции на основе базы аэробики;
- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные элементы в комбинациях и танцевальных композициях на середине зала, изученные по Программе (по выбору педагога).

Личностные

На занятиях будут созданы условия для формирования у обучающихся:

- трудолюбия и терпения в достижении поставленных целей;
- устойчивого интереса к ведению здорового, активного образа жизни.
- адекватной самооценки, способности к физическому, духовному и интеллектуальному саморазвитию;
- чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты элементы:

- *учебно-познавательной компетенции* (способность к планированию, анализу получаемой информации, своих действий, целеполаганию, генерированию идей, креативное и творческое мышление);
- *коммуникативной компетенции* (навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- *социально-трудовой компетенции*: (способность на основе полученных знаний и развитых навыков создавать продукт деятельности).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	Собеседование, показ
2. Тренировочные упражнения	20	4	16	Опрос и демонстрация упражнений

3. Изучение базовых шагов и комбинаций классической аэробики	20	4	16	Опрос и демонстрация упражнений
4. Изучение танцевальных элементов и комбинаций	20	6	14	Опрос и демонстрация упражнений
5. Стретчинг	4	-	4	Опрос и демонстрация упражнений
6. Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытое занятие, демонстрация композиций
ВСЕГО:	68	15	53	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	**Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			34	34 (68)***	68	1 раз в неделю по 2 часа* (2 раза в неделю по 1 часу)***

*1 академический час - 45 минут.

**устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

***согласно календарному учебному графику, календарно-тематическому плану и расписанию занятий для каждой учебной группы на конкретный год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии. Знакомство с учащимися, объяснение правил поведения на занятиях, особенностей внешнего вида на занятии. Введение в программу.

Практика: Разучивание упражнений для разминки; адаптационные игры.

2. Тренировочные упражнения.

Теория: Правила выполнения тренировочных упражнений.

Практика:

Выполнение тренировочных упражнений:

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, в сторону;
- удержание головы в наклоне к плечу ухом, затем – подбородком;
- вращательные движения головы от одного плеча к другому по

груди.

Упражнения для плеч:

- поднятие и опускание плеч;
- выдвижение плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для рук:

- отведение рук вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса;
- выгибание спины в поясничном отделе в наклоне.

Упражнения для бедер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер;
- выпады поочередно каждой ногой вперед, назад;
- выполнение приседа с постановкой ног на ширине таза, затем – приседание плие.

Упражнения для ног:

- подтягивание колена к груди, удержание равновесия;
- вращательные движения стопой;
- отведение колена в сторону, удержание равновесия;
- подтягивание стопы к бедру сзади.

3. Изучение базовых шагов и комбинаций классической аэробики.

Теория: Техника выполнения базовых шагов классической аэробики. Техника составления связок классической аэробики.

Практика:

Овладение и отработка техники выполнения базовых шагов аэробики:

1. march – ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

2. *steptouch* – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
 3. *doublesteptouch* – два приставных шага.
 4. *openstep* (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую.
 5. *curlstep* – захлест ноги.
 6. *grapewine* – скрестный шаг в сторону.
 7. *V-step* – шаг правой ногой вперед, в сторону; то же левой, шагом правой, левой вернуться.
 8. *kneeup* – подъем колена вверх.
 9. *kick* – махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%).
 10. *crossstep* – скрестный шаг с перемещением вперед.
 11. *lunge* – выпад.
 12. *tambo* – вариация танцевального шага мамбо.
- Овладение техникой составления связок классической аэробики на основе изученного материала.

4. Изучение танцевальных элементов и комбинаций.

Теория: Правила выполнения танцевальных элементов и комбинаций.

Практика:

Добавление к базовым шагам аэробики истинно танцевальных элементов, разучивание композиций.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону – шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. Скачки вперед, назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед, назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» – махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе;

11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок «группировка» – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Овладение принципом контраста, используя элементы в положении стоя, прыжки в сочетании с партерными элементами.

Ознакомление с партерными упражнениями, характерными стилю джаз-фанк и хип-хоп.

5. Стретчинг.

Теория: Принципы выполнения упражнений в стретчинге.

Практика:

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части занятия:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

6. Контрольные и итоговые занятия.

Практика: Подведение итогов обучения.

Обучающиеся на занятии показывают свои навыки, умения и достижения, приобретенные за время обучения. Занимающиеся самостоятельно составляют и исполняют композиции танцевальной аэробики.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» состоит из следующих компонентов:

- описание применяемых педагогических методик и технологий;
- методические материалы;
- информационные источники, используемые при реализации программы;
- система средств контроля результативности обучения.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

В процессе реализации образовательной программы используются следующие *методы обучения*:

- словесный (рассказ, объяснение и т.п.);
- практический (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- наглядный (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
- перцептивный (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- игровой (выполнение упражнений в формате игры).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

– *эмоциональные методы*: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.

– *познавательные методы*: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.

– *волевые методы*: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

– *социальные методы*: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах.

Педагогические технологии:

Игровые технологии как форма активного обучения применяются для практического освоения материала.

Здоровьесберегающие технологии предполагают проведение занятий на основе санитарных норм и гигиенических требований (соблюдение режима проветривания, освещения, питьевого режима). На занятиях уделяется время эмоциональной разрядке обучающихся, обеспечению мотивации к учебной деятельности, динамическим паузам в ходе практической работы.

Технология коллективной творческой деятельности, которая в большой степени отвечает решению воспитательных задач Программы и направлена на формирование и развитие коллектива, развитие личности каждого ребенка, его способностей, индивидуальности, развитие творчества как коллективного, так и индивидуального, обучение правилам и формам совместной работы, реализация коммуникационных потребностей детей.

Технология личностно-ориентированного обучения, которая нацелена на развитие личности ребенка с учетом ее индивидуальных особенностей развития, при этом стиль и методы обучения отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам ребенка.

Данная программа основана на *принципах дифференцированного обучения*, что позволяет, основываясь на индивидуальных особенностях занимающихся, рационально спланировать характер работы на занятии.

Методические материалы:

- методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- фото- и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, реализующие данную программу, представлены на официальном сайте МАН ОУ «ЦДО».

Информационные источники, используемые при реализации программы

Для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт АкадемПресс, 2002-304с.

2. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.
3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт.- 1994 г.- 28 с.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий /Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех //Здоровье. 1993. № 1. с. 42-43.
6. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.
7. Ковачева И.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ. Учебно-методическое пособие / Коломна, 2012. 40 с.
8. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА //Фундаментальные и прикладные науки сегодня материалы IX международной научно-практической конференции. 2016. с. 55-58.
9. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ШКОЛЕ // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. с. 46-48.
10. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. ОСНОВЫ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ. Волгоград, 2011. 149 с.
11. Шипилина И.А. Аэробика: учеб. пособие — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 219 с.
12. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под общ. ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова.— М.: ТВТ Дивизион, 2006 .— 303 с. — Библиогр.: с.301–303.
13. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.— М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 .— 61с.
14. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с. – (Наука – здоровью).
15. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ОООУИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.

Для обучающихся:

1. Лисицкая Т.С. Ритм. Пластика. М.: Физкультура и спорт, 1988.

Интернет-источники:

1. <https://ffarsport.ru/> - официальный сайт Федерация фитнес-аэробики России;

2. <https://www.wffrus.ru/> - официальный сайт Федерация атлетического фитнеса;
3. <https://fdsarr.ru/dance/> - официальный сайт Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла;
4. www.dopedu.ru - официальный сайт информационного портала дополнительного образования детей;
5. www.prosv.ru - официальный сайт издательства «Просвещение»;
6. www.anichkov.ru - официальный сайт ГБНОУ ЦО «С-ПБГДТЮ»;
7. www.za-partoi.ru - официальный сайт образовательного журнала «За партой»;
8. www.spbappo.com - официальный сайт ГБОУ ДПО «С-Пб АППО»;
9. www.k-obr.spb.ru - официальный сайт Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга;
10. www.7ya.ru - официальный сайт журнала «Семья»;
11. www.petersburgedu.ru - официальный образовательный портал петербургских родителей.

Система средств контроля результативности обучения

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших детей.

Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия, и направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала.

Форма проведения – опрос, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии, на котором обучающиеся демонстрируют усвоение теоретического материала, изученного в полугодии. Обучающиеся исполняют танцевальную композицию, поставленную педагогом, на основе изученных шагов и движений аэробики.

Форма проведения – открытое занятие.

Итоговый контроль проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающимися в форме открытого занятия, на котором обучающиеся демонстрируют усвоение изученного материала через

исполнение танцевальной композиции собственного сочинения, составленную на основе изученного материала.

Форма проведения – открытое занятие.

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	Собеседование	Сентябрь
Текущий	Опрос, демонстрация упражнений	В процессе освоения раздела/темы – сентябрь - май
Промежуточный	Открытое занятие	Декабрь
Итоговый	Открытое занятие	Май

Средства и формы фиксации и предъявления результатов

– Диагностическая карта результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» 1 полугодие.

– Итоговая карта результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика».

– Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика».

Критерии оценки результатов контроля

Индивидуальный уровень освоения программы и личностного развития по критериям обозначается значками В - высокий уровень (3 балла), С - средний уровень (2 балла), Н - низкий уровень (1 балл) и выявляется суммированием баллов по критериям:

Показатели (оцениваемые параметры)		Критерии	Уровни	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка параметров
Предметные результаты	Теоретическая подготовка	Владение теоретическими знаниями, предусмотренными программой; использование специальной терминологии	Низкий	Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1
			Средний	У обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой	2
			Высокий	Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3
	Практическая подготовка	Соответствие практической деятельности программным требованиям	Низкий	Обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; работоспособность крайне низкая. Уровень творческой активности низкий: не склонен к самостоятельной работе, участвует в мероприятиях и конкурсах по просьбе родителей и педагога	1
			Средний	Обучающийся овладел 50-70% предусмотренных умений и навыков; способен выполнять задания педагога; работоспособность средняя. Уровень творческой активности средний: способен к самостоятельной работе, участвует в мероприятиях и конкурсах по просьбе родителей и педагога	2
			Высокий	Обучающийся овладел 70-100% предусмотренных умений и навыков; способен выполнять задания педагога; работоспособность высокая. Уровень творческой активности высокий: способен к самостоятельной работе, участвует в мероприятиях и конкурсах по просьбе родителей и педагога	3

			Средний	У обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%. Уровень творческой активности средний: склонен к самостоятельной работе, но иногда не хватает мотивации к участию в мероприятиях и конкурсах	2
			Высокий	Обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; осваивает задания повышенной трудности; проявляет активный интерес к творчеству. Уровень творческой активности высокий: зачастую проявляет самостоятельность в реализации заданий на основе изученного материала, активно участвует в различных мероприятиях и конкурсах	3
Метапредметные результаты	Учебно-познавательные умения	Умение внимательно воспринимать информацию, анализировать ее	Низкий	Обучающийся плохо воспринимает информацию, не склонен к анализу учебного материала	1
			Средний	Обучающийся стремится воспринимать и запоминать информацию, старается логически ее осмыслить	2
			Высокий	Обучающийся внимательно воспринимает информацию, запоминает и осмысливает учебный материал	3
	Коммуникативные умения	Умение работать в группе, принимать на себя различные социальные роли	Низкий	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других; проявляет недоверие к окружающим, боится общения	1
			Средний	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет	2

				аргументировать свою позицию и слушать партнера; приветлив с окружающими	
			Высокий	Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	3
			Низкий	Обучающийся не может создать продукт деятельности	1
	Социально-трудовые умения	Умение на основе полученных знаний и развитых навыков создавать продукт деятельности	Средний	Обучающийся может создать продукт деятельности при поддержке педагога, часто допускает ошибки	2
			Высокий	Обучающийся может самостоятельно создать продукт деятельности, сам замечает и устраняет ошибки, преодолевает возникающие трудности	3
Личностные	Ориентационные	Самооценка	Низкий	Обучающийся имеет заниженную или завышенную самооценку	1
			Средний	Обучающийся стремится к нормальной самооценке, иногда завышая или занижая ее	2
			Высокий	Обучающийся имеет	3

				нормальную самооценку	
	Интерес к ведению активного образа жизни	Низкий	Обучающийся слабо проявляет интерес к занятиям с физической нагрузкой	1	
		Средний	Обучающийся проявляет интерес к занятиям, систематически посещает занятия в объединении	2	
		Высокий	Обучающийся проявляет высокий интерес к занятиям, ведет активный образ жизни также вне объединения	3	
Организационно-волевые	Терпение	Низкий	Обучающемуся хватает терпения меньше, чем на половину занятия. Теряет терпение очень быстро, не умеет сосредотачиваться, включается в процесс на короткий период	1	
		Средний	Обучающийся пытается сосредоточиться, но терпения хватает чуть больше, чем на половину занятия	2	
		Высокий	Обучающемуся терпения хватает на все занятие	3	
	Трудолюбие	Низкий	Обучающийся недостаточно трудолюбив, качество выполняемой работы зачастую страдает от этого	1	
		Средний	Обучающийся не всегда трудолюбив	2	
		Высокий	Обучающийся проявляет трудолюбие на занятиях	3	
Поведенческие	Чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки	Низкий	Обучающийся не ощущает себя частью коллектива, не готов принимать и оказывать помощь другим членам объединения	1	
		Средний	Обучающийся ощущает себя частью коллектива, но неохотно соглашается поддерживать других членов объединения	2	

			Высокий	Обучающийся полностью осознает себя частью коллектива, охотно помогает и поддерживает других членов объединения	3
--	--	--	---------	---	---

**Диагностическая карта результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»
1 полугодие**

Ф.И.О. педагога:

Группа:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Результаты освоения программы						Результаты личностного развития					
		Предметные		Метапредметные			Сумма баллов	Уровень	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Сумма баллов	Уровень
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Учебно-познавательные умения	Коммуникативные умения	Социально-трудовые умения							
	Ф.И. обучающегося												
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													

Высокий уровень – 3

Средний уровень – 2

Низкий уровень – 1

Характеристика уровней результатов освоения программы:

15-18 баллов - высокий уровень

10-14 баллов - средний уровень

6-9 баллов - низкий уровень

Характеристика уровней результатов личностного развития:

15-18 балл - высокий уровень

10-14 баллов - средний уровень

6-9 баллов - низкий уровень

Итоговая карта результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика»

Ф.И.О. педагога:

Группа:

№ п/п	Оцениваемые параметры	Результаты освоения программы							Результаты личностного развития				
		Предметные		Метапредметные			Сумма баллов	Уровень	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Сумма баллов	Уровень
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Учебно-познавательные умения	Коммуникативные умения	Социально-трудовые умения							
	Ф.И. обучающегося												
1.													
2.													
3.													
4.													

Высокий уровень – 3 Средний уровень – 2 Низкий уровень – 1

Характеристика уровней результатов освоения программы:

15-18 баллов - высокий уровень
10-14 баллов - средний уровень
6-9 баллов - низкий уровень

Характеристика уровней результатов личностного развития:

15-18 балл - высокий уровень
10-14 баллов - средний уровень
6-9 баллов - низкий уровень

**Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Танцевальная аэробика»**

Группа № _____. _____ / _____ учебный год

Фамилия, имя, отчество педагога:

Дата проведения: _____

Вид диагностики: **промежуточный контроль, итоговый контроль**

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы	
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-познавательные умения	Коммуникативные умения	Социально-трудовые умения	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Средний индивидуальный показатель (уровень)		
1.														
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В - _____% С - _____% Н - _____%	