



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР**

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета Центра
Протокол № 4 от 28.06.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО ООЦ
Трифонова Н.Н.
Приказ № 76 от 28.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Аэробика для детей»
для учащихся 4 - 7 лет
срок реализации – 2 года

Авторы-составители:
Гришан Вера Андреевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория;
Гольцова Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы.....	8
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	18
3. Список литературы.....	20
Приложение.....	21

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Аэробика для детей» разработана на основании действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Принято Правительством РФ 31.03.2022 №678-р).
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МБУДО ООЦ;
- Положение о проектировании и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО ООЦ.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика для детей» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей детей дошкольного возраста и самих детей на программы физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на «здоровьесбережение», на совершенствование двигательной активности детей и повышения функциональных возможностей организма ребенка средствами аэробики.

Именно категория здоровья является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне реализации программы усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях, занятиях физкультурой, спортом, выработку у каждого обучающегося личной ответственности за свое собственное здоровье. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. ЗОЖ растущей личности формируется также в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считается ребенок. Эти условия следует принимать в расчет, реализуя программу.

Отличительные особенности общеразвивающей программы. Данная общеобразовательная программа предполагает обучение основным движениям, жизненно необходимым для ребенка, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ходьба, бег, прыжки, лазание. Формирование основных движений у детей – это одна из важнейших задач физической культуры, т.к. правильно сформированные движения и действия содействуют

оздоровлению организма и всестороннему развитию личности ребенка. Физические упражнения, способствуют развитию двигательных способностей.

На занятиях аэробной гимнастики создается положительная атмосфера: выполнение упражнений под музыку способствует развитию эстетических чувств, применение игрового метода обучения – развитию чувства коллективизма и доброжелательного отношения друг у другу.

Адресат общеразвивающей программы

Данная программа разработана для детей 4 - 7 лет с учетом возрастных и физиологических особенностей характерных для детей данного возраста.

Индивидуальные особенности учащихся: программа разработана для дополнительного образования, для детей дошкольного возраста по физкультурно-спортивному развитию, не имеющих противопоказаний к данному виду деятельности.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В 5-6 лет у детей продолжают совершенствоваться и динамично развиваться все двигательные навыки. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными.

Период с 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 сантиметров. Становая сила увеличивается вдвое, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели выносливости. Внимание становится значительно устойчивее, ребенок осваивает элементарные трудовые навыки. Им свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У представителей такого возрастного периода относительно

большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц сгибателей.

Дошкольники 5-6 лет располагают значительной двигательной активностью при недостаточной согласованности действий, в которых участие принимают крупные группы мышц. В данном возрастном периоде - имеет место чрезмерная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей до 7 лет процесс формирования костей не закончен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему имеет место дальнейший его рост; одновременно этим обуславливается мягкость и податливость костей. Увеличение мышечной ткани осуществляется главным образом за счет утолщения мышечных волокон. Но по причине относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к продолжительному мышечному напряжению.

Пятый год жизни ребенка является критическим для многих параметров его физического состояния, что выражается в ослаблении некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок (М.Л. Студеникин, 1986; Т.Л. Богина, Л.П.Усова, 1994 и др.). Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, что, в свою очередь, приводит к уплощению грудной клетки, ослаблению ее мышц и затруднению дыхания, а, следовательно, плохому обеспечению организма ребенка кислородом (И.Д.Ловейко, 1982; С.М. Иванов, 1983 и др.). Основной направленностью подготовки детей данного возраста, по мнению ряда авторов (А.В. Кенеман, 1978; М.Ю. Хухлаева, 1978; А.П.Усова, 1981; С. Лямираль, 1984; Ю.Ф. Луури, 1991 и др.), является расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом оснащении упражнений. Содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет новых видов движений, однако без возрастания интенсивности нагрузки на занятия. Значительное место в целевых установках занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствованию. Профессор Кравчук А.И. отмечает, что на 5-м году жизни умеренно

развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности). Умеренным ростом в развитии трех качеств (выносливость, скоростная сила и гибкость) и двух способностей (дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности) характеризуется 6-й год жизни. В старшем дошкольном возрасте возможность точного воспроизведения движений, показываемых педагогом, существенно возрастает. Это связано с нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающих более быстрый прирост результатов, переход мышц - антагонистов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Скорость обучения и закрепления двигательных навыков зависит от мастерства педагога, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям. Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом оправдано комментирование и оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действием ребенка. Темпы развития многих двигательных качеств начинаются в старшем дошкольном возрасте, учитывая интерес детей к занятиям физкультурой, дает основание целенаправленно развивать двигательную активность в этом возрасте.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемое количество обучающихся в группе от 10 – 15 человек.

Общий объем общеобразовательной программы 288 часов.

Срок реализации программы 2 года.

Уровневость программы. Программа «Аэробика для детей» имеет стартовый уровень. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения. Основными формами учебной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию; при

занятиях аэробной гимнастикой с детьми применяется разнообразный спектр обще методических и практических методов, существующих в теории и практике физической культуры.

Виды занятий. Занятия делятся: теоретические, практические и комбинированные, проводятся по группам и подгруппам. Занятия проходят по плану: рассказ, показ, повторение. Стимулирующим методом является поощрение (похвала, одобрение, благодарность).

Для осуществления образовательной деятельности на занятиях используются следующие формы занятий: игра, соревнования, конкурс.

Формы подведения результатов: открытые занятия, показательные выступления, стартовый контроль (вводный), текущий контроль и итоговый контроль, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - развитие и коррекция физических качеств у дошкольников, совершенствование его физических и эмоционально-психологических способностей средствами аэробики.

Задачи:

Обучающие:

- знакомить с основными понятиями и терминами аэробной гимнастики, с комплексами ОРУ (общих развивающих упражнений);
- формировать жизненно - важные двигательные умения и навыки, необходимые в быту и труде, а также для достижения высоких спортивных результатов;
- обучать основным и шагам аэробной гимнастики.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию);
- способствовать повышению функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным и нравственным);

- формировать у воспитанников с ранних лет потребность в двигательной активности.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№	Раздел Теоретические занятия	1 год обучения	2 год обучения	Формы контроля
1.	Физкультура и спорт	1	1	устный опрос
2.	Что такое аэробика?	1	1	устный опрос
3.	Терминология аэробики	1	1	устный опрос
4.	Гигиенические требования	1	1	устный опрос
5.	Самоконтроль	1	1	устный опрос
6.	Дисциплина на занятиях	1	1	устный опрос
7.	Музыкальная грамота	1	1	устный опрос
8.	Просмотр видеоматериалов	0	1	устный опрос
9.	Правила соревнований	0	1	устный опрос
	Всего по разделу:	8	9	
	Практические занятия			
1.	Общая физическая подготовка	74	68	наблюдение
2.	Специальная физическая	50	53	наблюдение
	а) техническая подготовка	20	22	наблюдение
	б) хореографическая подготовка	12	12	наблюдение
	в) акробатическая подготовка	18	19	наблюдение
3.	Подвижные игры	10	8	наблюдение
4.	Участия в соревнованиях	0	2	
5.	Тестирование	2	4	тестирование
	Всего часов по разделу:	136	135	
	Всего часов по разделу на месяц и год:	144	144	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретические занятия:

- Основные понятия физкультуры и спорта, отличия
- Аэробика как вид спорта, виды
- Терминология аэробики. Название базовых шагов, элементов, стилей и направлений аэробики.

-Гигиенические требования к проведению занятий. Общие знания о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы занятий спортом. Гигиенические требования к месту занятий, к одежде спортсмена, его обуви. Питание и его значение. Понятие о энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности пищи и ее усвояемости.

-Самоконтроль, понятие, основные приемы.

-Техника безопасного поведения на занятиях аэробикой.

-Музыкальная грамота. Значение музыки в аэробике. Музыкальный ритм, темп, доля. Как выразить и показать характер музыки через движение.

-Правила соревнований, элементарные знания о судействе соревнований.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка. Понятие об общей физической подготовке. Гармоничное развитие физических способностей. Режим дня.

Практика. Строевые упражнения (построение «шеренга», «колонна», «ряд», повороты направо, налево, кругом, пол-оборота, перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два). Упражнения без предмета (для рук, для ног, для шеи и туловища в различных исходных положениях, упражнения в парах). Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями, с экспандерами). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). Упражнения из других видов спорта (ходьба с изменением темпа, ходьба на скорость (до 200 м), чередование ходьбы и бега, семенящий бег, бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10 мин), прыжки в длину с места, эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча и др.)

2. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития физических способностей: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия.

Практика. Упражнения для развития гибкости («складочка», «мост», шпагаты, махи ногами). Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве (ходьба с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами, статические упражнения и др.). Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (различные виды прыжков). Упражнения для развития координации движений под музыку (базовые шаги спортивной аэробики)

Базовые шаги на месте: бег, приставной шаг, скрестный, подъем колена, выпад, амплитудные махи, прыжки, ноги врозь, ноги вместе. Движения рук одновременные, попеременные, ассиметричные. Изучение положений: упор присев, упор лежа, группировка, упор сзади, висы, подтягивания, лазание на канате, пистолет, стойка на 1й ноге, прыжок с поворотом на 360.

Техническая подготовка

Технической подготовкой является правильное выполнение элементов, базовых шагов, движений рук.

Для выполнения элементов разных групп (динамическая сила, статистическая сила, прыжки, махи, равновесия, гибкость) существуют свои определенные требования.

По годам обучения элементы распределяются по уровню сложности. Так в группе «Аэробика для дошкольников» обучают элементам группы сложности, которых не превышают стоимости элементов 0,3 (см. табл. элементов). В группе основной уклон делается на правильное исполнение базовых шагов, акробатике.

«Джеки» (прыжки ноги врозь – ноги вместе) должны выполняться четко, пятки касаются пола, при позиции ноги вместе – колени прямые, при позиции ноги врозь – согнутые.

«Ни» (подъем колена). При позиции колено поднято, угол между ногой и телом должен быть 90 гр., колено согнуто, стопа касается колена опорной ноги.

«Ланч» (выпад). И.п. о. с прыжком выпал правой (левой) вернуться в и.п. При позиции выпад пятки должны стоять на полу, стопы параллельно.

«Кик» (амплитудный мах). Мах выполняется прямой ногой, резко, с максимальной амплитудой.

«Аэробный бег» - бег с захлестыванием голени, носки тянуть.

Также необходимо развивать правильную осанку, чтобы спортсмены могли поддерживать ее при исполнении любых элементов, базовых и танцевальных движений.

Основные технические требования к группам элементов.

Динамическая сила

Группа «отжимания», «венсон» - сохранять фиксированное положение тела, угол между плечом и предплечьем не должен превышать 90 гр.

Статистическая сила

Группа «упоры» - ноги не касаются пола, все повороты довершены полностью, при высоких углах ноги вертикально. На всех элементах статистической силы удерживать положение в течение 2-х секунд.

Прыжки

При прыжках «прыжок с поворотом на 360»- полный доворот стоп, «группировка», -ноги параллельно полу.

Гибкость

Показывать полную амплитуду шпагатов. Также к технике исполнения упражнения относятся следующие параметры движений: разнообразие перемещений, все движения должны выполняться с высокой интенсивностью, четкость выполнения движений, композиция должна соответствовать духу аэробики и выполняться в аэробном стиле.

Хореографическая подготовка

Теория. Основы музыкальной грамоты понятие ритм, темп.

Практика. Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45°, (батман тандю жете)
- ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального

сопровождения)

Акробатика

Теория. Основные ошибки при выполнении акробатических упражнений, как их избежать.

Практика. Кувырок вперед, назад, «мост», «березка», стойка на руках, «колесо», стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, стойка на руках с помощью тренера. Разнообразные виды передвижения (ту - степ, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, пони)

3. Подвижные игры

Теория. Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется средствами подвижных игр.

Практика. Игры для детей:

для совершенствования навыков ходьбы

«Стань первым, «Великаны-карлики», «Ворота» «Колпачок и палочка», «Один-двое», Холодно-горячо», «Шишка-камешек», «Узнай по голосу», «Круговорот», «Разверни круг»;

для совершенствования навыков бега

«Догони голубя», «Цветные автомобили», Найди себе пару» «Мы веселые ребята», «Совушка», Один-двое», «Кто быстрее добежит до флажка», «Физкульт-Ура!», «Найди свое место», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Мышеловка», «Салки в кругу», «Перемени предмет»;

«Один-двое», «Холодно-горячо», «Шишка-камешек», «Узнай по голосу», «Круговорот», «Разверни круг»;

для совершенствования навыков прыжков

«Кони», «Птички и кошки», «Лягушки», «Зайцы», «Скок-поскок», «Вороны», «Кто соберет больше лент», «Прыгни-повернись!», «Не боюсь!».

«Добеги и прыгни!», «Прыгуны», «Не задень», «Лягушка в болоте», «Сумей вскочить», «Попрыгунчики», «Новая цель», «Салки в два круга»;

для совершенствования навыков ловли, бросания, метаний

«С мячом под дугой», «Медведи пчелы», «Кто быстрее через обручи к флажку», «Пожарные на учении», «Шмель», «Сбей городок», «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Ловкая пара», «Попади в цель», «Брось – догони», «Кати в цель», «Ловишки с мячом», «Кольцо на палочке», «Сбей мяч», «Обруч через тоннель», «Кто дальше».

4. Соревнования. Соревнования проводятся в конце обучения по программе.

5. Тестирование по общей и специальной физической подготовке

Теория. Контроль за развитием физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика. В зачет обучающемуся идут 6 обязательных тестов по ОФП (общей физической подготовке) – на силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координационные физические способности) и 3 дополнительных по СФП (специальной физической подготовке). Перечень тестов, правила их выполнения и критерии оценки см. в Приложении.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- мотивация к занятиям аэробной гимнастики;
- снижение заболеваемости у детей;
- стабилизация эмоционального фона у детей.

Метапредметные результаты:

- видеть причины своего успеха/неуспеха, стремление к самостоятельному исправлению собственных ошибок;
- уметь строить доброжелательные отношения со своими сверстниками в группе.

Предметные результаты:

- владеть основными понятиями и терминами аэробной гимнастики, с комплексами ОРУ (общих развивающих упражнений)
- освоить элементарные аэробные движения и подготовиться к интенсивному освоению новых более сложных упражнений и элементов аэробной гимнастики;
- владеть основами подвижных и ролевых игр;
- укрепление мышц, способствующих правильному положению основной дыхательной мышцы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса);
- владеть техникой выполнения базовых шагов аэробной гимнастики.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Начало занятий	1 декабря
6	Выходные дни	31 декабря-8 января
7	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Все практические занятия обеспечены местами занятий в соответствии санитарно-гигиенических требований и техники безопасности (спортивные залы, инвентарь и оборудование).

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованным зеркалами по одной стене и станком для хореографии. Перечень оборудования и инвентаря: гимнастическая стенка - 10 шт. Гимнастические скамейки - 6 шт. Канат для лазания - 4 шт. Маты гимнастические - 10 шт. Мостик гимнастический - 1 шт. Секундомер - 1 шт. Магнитофон с колонками - 1 шт. Брусья параллельные - 1 шт. Разноуровневые брусья - 1 шт. Наклонная доска - 1 шт. Акробатическая дорожка - 1 шт. Гимнастические коврики - 15 шт. Скакалки - 15 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование - бакалавриат, высшее образование - специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

- Тезисы по теоретической подготовке на весь период обучения.
- Нормативные требования по данному этапу подготовки.
- Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.
- Инструкция по проведению тестирования по общей физической и специальной подготовке.
- Перечень необходимой документации объединения.
- Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования.

2.3. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый (промежуточный в конце учебного года, по окончании программы).

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале обучения по программе. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП. (См. Приложение)

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики подготовленности обучающихся, коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина февраля. Формы контроля: тестирование (гибкость, равновесие).

Итоговый (промежуточный в конце учебного года), контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для

выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются педагогом в индивидуальной карте достижений. (См. Приложение)

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Уголовный кодекс Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Москва : Эксмо-Пресс, 2022. - 192 с. - ISBN 978-5-04-04-169783-9. - Текст : непосредственный.

2. Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 N 678-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/?ysclid=la943auazg473932> (дата обращения 09.10.2022).

3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_312366/6ef84690f6a42b17df0fd2f63e0a5b (дата обращения 10.10.2022).

4. О направлении информации (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") : Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/?ysclid=la95dsterz60235921 (дата обращения 10.10.2022).

5. О направлении методических рекомендаций : Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 N ГД-39/04 // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348133/?ysclid=la954tax4a574932788 (дата обращения 14.10.2022).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях : Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 № 219-Д // <https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2022/03/MR> (дата обращения 14.10.2022).

Литература, используемая при составлении программы

1. Антонова Э. Р. Фитнес-аэробика как вид спорта : учебное пособие / Э. Р. Антонова, О. А. Иваненко. – Челябинск : Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 159 с. ISBN 978-5-906908-25-4. – Текст : непосредственный.
2. Карпенко Л. А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике : учебно-методическое пособие / Л. А. Карпенко. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 97 с. – ISBN 978-5-902113-38-6. – Текст : непосредственный.
3. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264 с. – ISBN 978-5-9718-0709-4. – Текст : непосредственный.
4. Коняхина Г. П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики : учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина, Л. М. Конев, О. С. Сайранова. – Челябинск : Изд-во Цицера, 2018. – 50 с. – ISBN 978-5-93162-060-2:87. – Текст : непосредственный.
5. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике / Л. Я. Аркаев, Ю. А. Кирьянов, Н. И. Кузьмина, Т. С. Лисицкая, К. Т. Сучилин. – Москва : Госкомспорт СССР, 1989. – 112 с. – FB 2 89-27/399. Текст : непосредственный.
6. Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина. – Москва : Советский спорт, 1991. – 79 с. – ISBN: 5-85009-258-7 –Текст : непосредственный.
7. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – Москва : Академия, 2006. – 368 с. – ISBN: 5-7695-2540-1. – Текст : непосредственный.
8. Фирилёва, Ж. А. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой / Ж. А. Фирилёва. – Ленингр.гос.пед.ин-т им Герцена : ЛГПИ, 1984. – 74 с. – FB В 82-36/918. – Текст : непосредственный.
9. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : ученое пособие для студ. высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.

Литература для обучающихся и родителей

1. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Юрайт, 2017. – 163 с. – ISBN 978-5-534-04343-3. – Текст: непосредственный
2. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова, Е. В. Кузьмичева. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с. – ISBN: 5-8134-0095-8. – Текст : непосредственный.

Требования к уровню подготовки обучающихся, по данной программе

Теория:

Знать понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Границы площадки, углы, середина, центр. Названия элементов «группировка», отжимания, «упор углом ноги вместе и врозь», «панкейк», «лодочка», «кат», «березка», складка ноги вместе, ноги врозь, шпагат. Название базовых шагов спортивной аэробики: джек, ланч, скиб, ни ап, скресный шаг, бег. Название ОРУ: складка, наклон, выпад, бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени, галоп, полечка, подскоки, упор присев, сед.

Практика:

Уметь выполнять:

- элементы предусмотренные правилами соревнований ценностью не более 0,3.
- элементы акробатики: Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, стойка на руках с помощью тренера, мост, кат назад, березка, колесо, кувырок, полуспичаг.
- базовые шаги: джек, ланч, скиб, ни ап, скресный шаг, бег.
- строевые упражнения: Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение по диагонали, змейкой. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.
- хореография: танцевальные элементы, прыжки, элементы партерной гимнастики, упражнения для головы и корпуса, ходьба и бег.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

В конце учебного года занимающиеся должны выступить на соревнованиях по ОФП, СФП. Продемонстрировать общую физическую подготовку не ниже среднего уровня, специальную подготовку в соответствии требованиям программы для данного возраста. Учащиеся, которые способны выполнять элементы, предусмотренные правилами соревнований, начинают участвовать на городских соревнованиях по спортивной аэробике.

Индивидуальная карта обучающегося по программе

«Спортивная аэробика. Ступень 1»

ФИО _____

Общая физическая подготовка

Физические качества	Результаты мониторинга на начало года	Результаты мониторинга на конец года	Уровень физической подготовленности
Скоростные способности			
Силовая выносливость (сгибание туловища)			
Силовая выносливость (сгибание рук)			
Скоростно-силовые способности			
Координационные способности			
Гибкость			

Вывод и рекомендации:

Специальная физическая подготовка

Снаряды	Результаты мониторинга в середине года	Результаты мониторинга на конец года	Место на соревнованиях в конце года
Группа А Динамическая сила			
Группа В Статическая сила			
Группа С Прыжки			
Группа Д Гибкость			

Вывод и рекомендации: