

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Родник»
городского округа Тольятти

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 56 «31» августа 2020г.
_____ С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир движения и красоты»

Возраст учащихся 12-17 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Иваненко Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2020

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы, учебно-тематический план по модулям	7
4. Ресурсное обеспечение программы	18
5. Список использованной литературы	20
6. Приложения:	
• Приложение 1 «Критерии оценки результатов освоения программы»	22
• Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	26
• Приложение «Календарно-тематический план»	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения и красоты» адаптированная, модульная, **физкультурно-спортивной направленности**. Предназначена для работы с учащимися 12-17 лет. Разработана для удовлетворения образовательных потребностей родителей и детей в области физической культуры и спорта. Содержание модулей программы «Мир движения и красоты» направлено на развитие двигательной активности, приобретение знаний, умений и навыков по аэробике, силовым тренировкам и йоге. Программа составлена на основе опыта ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, личного опыта педагога, методических рекомендаций Федерации фитнес - аэробики России, в соответствии с нормативными документами в области образования, физкультуры и спорта, методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, формирование основ здорового образа жизни, компенсации дефицита двигательной активности учащихся. Аэробика, силовые тренировки, йога, как виды искусства и развития двигательной активности, обладают огромными возможностями для эстетического совершенствования, духовного и физического развития, нравственно-волевого воспитания, реализации творческого потенциала учащихся. Активизация образа жизни, повышение двигательной деятельности в рамках программы могут стать альтернативой компьютерным играм и Интернету.

Новизна программы заключается в том, что она имеет модульный принцип построения. Учащиеся в течение каждого года обучения осваивают три модуля. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, входящих в программу, так и не последовательный. Возможен вариант построения индивидуальных планов обучения. Содержание программы включает разнообразные виды двигательной деятельности, что дает возможность приобретения учащимися новых умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации решаются задачи по комплексному физическому развитию учащихся. Разные формы и методы обучения, применяемые в программе, позволяют компенсировать недостаток двигательной активности учащихся. Используемые на занятиях движения, дают организму необходимую физическую нагрузку, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что позволяет создать положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

Занятия аэробикой способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным заболеваниям, стимулируют интеллектуальную деятельность человека.

Занятия силовыми тренировками - это один из способов поддержать силу и энергичность человека в любом возрасте, скорректировать осанку. Функциональный тренинг позволяет повысить мотивацию учащихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Занятия по йоге способствуют развитию спокойствия и концентрации внимания, помогают поддерживать форму, справляться со стрессами в повседневной жизни, способствуют повышению самооценки. На занятиях уделяется внимание вопросам питания и здорового образа жизни.

Цель: всестороннее, гармоничное физическое развитие личности, готовой к активной творческой самореализации и умеющей использовать ценности физической

культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать приобщению учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни.
- способствовать развитию нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность;
- воспитывать позитивное отношение к жизни, к активному образу жизни;
- способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работы на результат;
- предоставить возможность для самовыражения, творческой самореализации учащихся

Развивающие:

- развивать физические качества: мышечную силу, быстроту, выносливость, скоростные и координационные способности, ловкость, гибкость, пластичность;
- развивать коммуникативные навыки, навыки межличностного взаимодействия, работы в команде;
- развивать творческие способности;
- развивать навыки самоконтроля;
- способствовать развитию восприятия, мышления, внимания, памяти.

Обучающие:

- способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры, ее разновидностей: аэробика, силовые тренировки и функциональный тренинг, йога;
- способствовать усвоению универсальных жизненно-важных двигательных действий;
- способствовать совершенствованию телосложения, формированию правильной осанки;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- способствовать приобретению навыков спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие **принципы обучения:**

1. Принцип доступности – учет возрастных особенностей, особенностей здоровья, уровня развития физических качеств, полового различия.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип связи теории с практикой, практическая направленность программы для формирования, развития умения учащихся применять полученные знания в повседневной жизни.
4. Принцип самостоятельности – предоставлять возможность учащимся проявлять самостоятельность, не делать что-то за них.
5. Принцип чередования нагрузки для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
6. Принцип повторения – в результате многократных повторений умений и навыков вырабатываются динамические стереотипы.
7. Принцип воспитывающего и развивающего обучения – решение воспитательных задач, учет «зоны ближайшего развития» учащегося.
8. Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям, направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения.

Организация образовательного процесса: Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Возраст учащихся: 12-17 лет. Количество детей в группе: не менее 15 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие, 10 минут перемена. К занятиям по программе могут быть допущены учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной медицинской группе.

Модульная программа «Мир движения и красоты» состоит из трех модулей, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому уровню» сложности:

Модуль 1 «Аэробика» - базовые шаги классической аэробики, степ-аэробика, стретчинг.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг» - использование разных видов силовых тренировок, выполнение упражнений на развитие силы.

Модуль 3 «Йога» - йога как фитнес. Комплекс упражнений на баланс и дыхание, снимающие стрессовые состояния в жизни.

При реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся:

Дети 12-14 лет: Проявляют склонность к выполнению самостоятельных заданий и практических работ. Характерно яркое ролевое проявление в деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В области эмоционально-волевой сферы для учащихся характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что учащийся не доводит начатое дело до конца. В то же время он может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства. Нравится насыщенная, энергичная, активная жизнь. Есть морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Данный возрастной период является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах: интеллектуальное развитие, развитие нравственных и личностных качеств, развитие эмоциональной сферы, физическое развитие. Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками, Стремление занять удовлетворяющее положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников. Одной из существенных особенностей является стремление быть и считаться взрослым. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства. В этом возрасте необходимо уделить внимание системе растяжек – стретчингу, способствуя адаптации организма к быстрому росту.

Дети 15-17 лет: Осознанное отношение к обучению, сознательно поставленная цель, стремление углубить знания в определенной области, стремление к самообразованию, готовность к физическим и умственным нагрузкам – данные особенности возраста связаны с новой социальной позицией учащихся: учащиеся данного возраста обращены в будущее. Любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. С готовностью, даже с радостью вступают в спор и упорно защищают свою позицию. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни. Усиливается общественная направленность, желание принести пользу обществу, другим людям. Отчетливо проявляется новая особенность - самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение. Учащиеся стремятся глубоко разобраться в своем характере, в чувствах, действиях и поступках, правильно оценить свои особенности и выработать в себе лучшие качества личности, наиболее важные и ценные с общественной точки зрения. Наблюдается потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Данный возраст наиболее результативен в развитии координационных и скоростных способностей, силовых качеств человека (силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп), наименее в развитии выносливости и гибкости.

Основные формы занятий:

1. Вводное занятие
2. Комбинированное занятие (теория и практика)
3. Занятие общефизической подготовки
4. Занятие специальной подготовки
5. Занятие по закреплению знаний, умений, навыков
6. Занятие – репетиция
7. Занятие – творческий мастер-класс
8. Открытое занятие (концерт, показательные выступления)
9. Итоговое занятие

Формы контроля и подведения итогов: Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для оценки начального уровня знаний, умений и навыков учащихся и уровня освоения определенного этапа реализации общеобразовательной программы – модуля. Проводится на вводных занятиях, итоговых занятиях по модулям в следующих формах: контрольное задание, наблюдение, опрос, первичная диагностика, практическое задание, промежуточная диагностика, участие в концертной деятельности (показательные выступления), конкурсах и т.д. Промежуточная аттестация для оценки достигнутых прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится один раз в год в мае на итоговом занятии в следующих формах: итоговая диагностика, сценическое выступление (участие в отчетных концертах).

Показателями результативности обучения являются: удовлетворенность учащихся и родителей образовательными услугами, стабильность и работоспособность учащихся в течение учебного процесса, использование полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности и реальной жизни, результаты участия учащихся в конкурсах, концертах.

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- готовность к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, спортом, саморазвитию и самообучению;
- формирование навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, позитивного отношения к жизни;
- развитие нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- развитие творческих способностей, навыков творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Способы проверки: наблюдение.

Метапредметные результаты:

- умение работать с информационными источниками, анализировать и доносить необходимую информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развитие навыков самоорганизации, проектирования и планирования собственной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- развитие коммуникативных умений и навыков, межличностного взаимодействия в процессе общения и коллективной деятельности, умение работать в команде;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, находить компромиссы при принятии общих решений;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Способы проверки: наблюдение.

Предметные результаты: Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие: введение в программу	2	1	1
2.	Модуль 1. «Аэробика»	42	9	33
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	31	6	25
4.	Модуль 3. «Йога»	29	9	20
5.	Итоговое занятие	4	-	4
Итого		108	25	83

2 год обучения

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Модуль 1. «Аэробика»	43	9	34
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	31	8	23
4.	Модуль 3. «Йога»	28	7	21
5.	Итоговое занятие	4	-	4
Итого		108	27	81

3. Содержание программы, учебно-тематический план по модулям

1 год обучения

1. Вводное занятие: ведение в программу

Теория: Презентация программы «Мир движения и красоты» 1 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Организационные вопросы.

Практика: Игровой практикум на знакомство, сплоченность. Первичная диагностика.

Форма контроля: Первичная диагностика.

2. Модуль 1. «Аэробика»

Цель: развитие двигательных навыков, физических качеств посредством аэробики с целью оздоровления и укрепления здоровья.

Задачи:

- формировать знания о роли аэробики для укрепления здоровья, о ее влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие человека;
- способствовать формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям аэробикой, здоровому образу жизни;

- развивать гибкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развивать организаторские способности, умение работать в команде;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- познакомить с основными видами аэробики: понятия, история возникновения и этапы развития;
- способствовать закреплению навыков правильной осанки;
- способствовать освоению базовых шагов аэробики;
- формировать представление о понятии танцевального рисунка.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- виды аэробики;
- историю возникновения фитнес – аэробики, степ - аэробики;
- влияние аэробики на организм человека;
- технику безопасности на занятиях;
- понятия программных движений: базовые шаги, танцевальные движения, стретчинг.

Должны уметь:

- направлять физические усилия в русло правильной мышечной работы;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать движения;
- выполнять движения в различных темпах;
- выполнять упражнения, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность).

Должны приобрести навык: самостоятельного подбора упражнений для комплекса, выполнения базовых шагов аэробики с заданной дозированной нагрузкой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	1	Первичная диагностика, наблюдение
2	Классическая аэробика	3	8	11	Наблюдение, практическое задание
3	Степ-аэробика	2	12	14	Наблюдение, практическое задание
4	Стрейчинг (растягивание)	3	11	14	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	1	1	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий
	Итого	9	33	42	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Понятия и виды аэробики. Этапы возникновения фитнес - аэробики. Физиологическая направленность аэробики. Влияние тренировочного процесса на организм человека.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Классическая аэробика

Теория: Предпосылки возникновения классической аэробики. Значение классической аэробики. Взаимосвязь с классическим танцем. Основные методы, используемые при проведении классической аэробики. Базовые шаги. Требования к осанке. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и отработка базовых шагов:

- **Тач-фронт** - выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **Тач-сайт** - выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной), 2 – шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей), 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **Страдл** - ходьба ноги врозь — ноги вместе. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону, 2 – шаг опорной ногой в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно.
- **V-степ** - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону, 2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону, 3 – шаг ведущей ногой обратно, 4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

Тема 3. Степ - аэробика

Теория: Понятие степ - аэробики. Этапы возникновения степ - аэробики. Техника безопасности на занятиях на степ - платформах. Изучение и подбор музыки для степ - аэробики.

Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ - платформах:

Basic step – базовый шаг. Выполняется на 4 счета. «1» – шаг правой ногой вперед. «2» – приставить левую ногу. «3» – шаг правой ногой назад. «4» – приставить левую.

Squat – полуприсед: ноги вместе или врозь, с наклоном туловища вперед.

Step-touch – приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» – приставить другую ногу на носок.

V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. «1» – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. «2» – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». «3»-«4» – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение.

Слушание и подбор музыки для тренировки по степ - аэробике.

Тема 4. Стретчинг (растягивание)

Теория: Понятие стретчинга. Физиологическая направленность стретчинга. Влияние тренировочного процесса на организм человека. Физиологические особенности организма при растягивании.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений на растяжку.



Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Промежуточная диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг».

Цель: развитие силовых, двигательных способностей средствами силовых тренировок и функционального тренинга.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой, по силовым тренировкам;
- развивать выносливость, скоростные и координационные способности, силу;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде;
- формировать навыки планирования и контроля своих двигательных действий;
- познакомить с основными техниками выполнения комплекса упражнений на развитие силы;
- способствовать усвоению упражнений с разным силовым оборудованием.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- основные понятия: силовые тренировки и функциональный тренинг;
- виды силовых тренировок;
- особенности функционального тренинга;
- основные понятия мышечной физиологии, функциональные возможности организма, индивидуальные особенности;
- виды спортивного оборудования для занятий функциональным тренингом;
- правила техники безопасности при выполнении силовых тренировок, дозирование нагрузки.

Должны уметь:

- работать с разным силовым оборудованием;
- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий;
- анализировать выполнение упражнений, находить ошибки и эффективно их исправлять.

Должны приобрести навык: самостоятельного подбора, выполнения упражнений для повышения силовых способностей (скоростно-силовых, силовой выносливости).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика, наблюдение
2	Основные принципы и разновидность тренировок	1	-	1	Наблюдение
3	Комплекс упражнений на развитие силы	2	11	13	Наблюдение, практическое задание
4	Функциональный тренинг	2	10	12	Наблюдение, практическое задание

5	Итоговое занятие	-	3	3	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
	Итого	6	25	31	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Понятие силовых тренировок. Функциональные возможности организма человека. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Основные принципы и разновидность тренировок

Теория: Принципы тренировок. Виды тренировок. Влияние тренировок на организм человека.

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения для повышения выносливости (общей, скоростной). Упражнения для повышения координационных способностей.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие силы, координационных движений и повышение выносливости.

Содержание упражнений	Дозировка нагрузки, количество повторений
1. Из седа: руки сзади, поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение	10
2. Из упора лежа на полу: отжимание от пола, сгибая и разгибая руки	10
3. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног к туловищу с захватом руками голени	10
4. Лежа на животе: руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	10
5. Из основной стойки: присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носках, отводя руки назад	10
6. Из основной стойки: прыжки через скакалку с вращением вперед, интервал отдыха 50 сек	50 раз
7. Приседания на двух ногах	10
8. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх	10
9. Броски набивного мяча через спину	10
10. Броски набивного мяча от груди	10
11. Сидя на полу: броски мяча из-за головы	10
12. Сидя на полу: подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение: лежа на спине, встать и поймать мяч	10

Тема 4. Функциональный тренинг

Теория: Понятие функционального тренинга. Техника безопасности на занятиях. Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека

Практика: Разучивание и освоение комплекса упражнений по функциональному тренингу.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

4. Модуль 3. «Йога»

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма посредством освоения комплекса упражнений йоги.

Задачи:

- способствовать осознанию необходимости регулярных занятий физической культурой, йогой;
- воспитывать гармонически развитую и активную личность;
- развивать физические и личностные качества: гибкость, стрессоустойчивость, уверенность в себе;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- познакомить с философией йоги;
- способствовать освоению упражнений на общее расслабление организма, релаксационной гимнастики.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- историю возникновения йоги, разновидности йоги;
- способы, методики, техники йоги для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- особенности подготовки к занятиям йогой;
- технику безопасности на занятиях;
- основные принципы силовой йоги;
- специфику дыхательных упражнений, упражнений на растяжку;

Должны уметь:

- контролировать эмоции;
- выполнять упражнения, асаны в йоге;
- правильно дышать;
- уметь видеть тело и его работу в позе, корректировать позы;
- составлять индивидуальный план занятий, используя техники йоги.

Должны приобрести навык: концентрации внимания на своем теле, расслабления, правильного дыхания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	1	3	Наблюдение, первичная диагностика
2	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	5	8	Наблюдение, практическое задание
3	Силовая йога	2	6	8	Наблюдение, практическое задание
4	Философия йоги	2	4	6	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	4	4	Промежуточная диагностика, показательные выступления
	Итого	9	20	29	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История йоги. Этапы развития. Разновидности йоги. Основные понятия.

Практика: Диагностика знаний, умений, навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Виды тренировок. Основа физической йоги. Асаны - специальные положения тела. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнений на дыхание «Очистительное дыхание йогов», «Задерживание дыхания» и др.

Тема 3. Силовая йога

Теория: Что такое силовая йога? Особенности стиля. Комплекс упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса силовой йоги для начинающих.

Тема 4. Философия йоги

Теория: Древнее учение о духовном самосовершенствовании человека. Основные принципы йоги. Йога – это философия жизни.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций по теме. Выполнение упражнений по медитации для начинающих.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Подготовка к показательным выступлениям, показательные выступления.

5. Итоговое занятие:

Практика: Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте – сценическое выступление. Итоговая диагностика.

Форма контроля: диагностика, показательные выступления, участие в отчетных концертах.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Презентация программы 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Фитнес, питание, здоровый образ жизни.

Практика: Первичная диагностика. Игровой практикум на сплоченность коллектива. Тренировочные упражнения.

Форма контроля: наблюдение, первичная диагностика.

2. Модуль 1. Аэробика

Цель: физическое развитие учащихся посредством повышения уровня тренировочного процесса через систему занятий аэробикой.

Задачи:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, выразительность, пластичность;
- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- развивать выносливость, координацию движений, быстроту, гибкость;
- способствовать освоению базовых шагов аэробики отдельно и в связках;
- способствовать развитию умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии, самоконтроля.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- историю развития фитнес - аэробики в мире и в нашей стране;
- терминологию фитнес - аэробики (команды, жесты, название шагов);
- технику безопасности на занятиях, правила использования изученных упражнений;
- приемы самостоятельного выражения движений под музыку, ударность в музыке.

Должны уметь:

- выполнять ритмичные упражнения на развитие рук, ног, шеи;
- технически правильно выполнять базовые шаги и движения фитнес - аэробики;
- выполнять хореографические комбинации по классической, степ - аэробике, передавать характер музыки в движениях;
- ориентироваться в пространстве, в зале, на сцене;
- составлять связки по классической аэробике, степ – аэробике;
- подбирать самостоятельно музыку для тренировок по степ – аэробике;
- работать в команде и выполнять согласованно элементы и движения фитнес - аэробики и взаимодействовать между собой.

Должны приобрести навык: самостоятельно составлять и выполнять хореографические комбинации, танцевальные комплексы по аэробике.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, первичная диагностика
2	Фитнес-аэробика: новости, соревнования	3	9	12	Наблюдение, практическое задание
3	Степ-аэробика	2	11	13	Наблюдение, практическое задание
4	Стрейчинг (растягивание)	3	11	14	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, показательные выступления
	Итого	9	34	43	

Содержание программы модуля**Тема 1. Вводное занятие**

Теория: Определение целей и направленность содержания занятий. Методы и формы проведения занятий по аэробике. Техника безопасности.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Фитнес-аэробика: новости, соревнования

Теория: Новости по аэробике. Виды соревнований, положения. Режим тренировок.

Практика: Составление режима и плана тренировок. Подбор упражнений. Проведение аэробной разминки – цель: снизить частоту сердечных сокращений, восстановить дыхание:

- Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полно амплитудными движениями рук.

- За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд.

Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок в усложненной форме:

- упражнения на координацию;
- упражнения на выносливость.

Подготовка к показательным выступлениям. Выполнение хореографических комбинаций.

Тема 3. Степ – аэробика: базовые шаги и техника безопасности на занятиях

Теория: Применение и воздействие на организм человека степ – аэробики. Техника безопасности на занятиях на степ - платформах. Ударность в музыке для степ-аэробики. Правильное распределение ударности в течение всей тренировки.

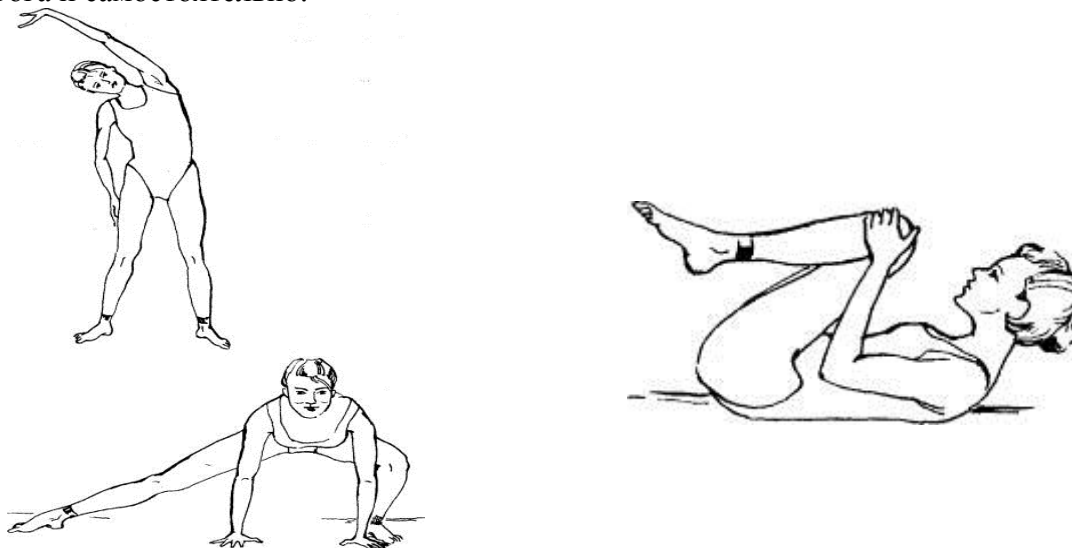
Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ – платформах. Слушание и подбор музыки для тренировки по степ - аэробике. Выполнение ритмичных упражнений. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок и их модификаций:

- упражнения на быстроту;
- упражнения на координацию.

Тема 4. Стретчинг (растягивание)

Теория: Комплекс упражнений на растяжку: правила, особенности, техника безопасности.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений на растяжку под руководством педагога и самостоятельно.



Подготовка, показ и самостоятельное выполнение упражнений на растягивание в усложненной форме:

- упражнения на гибкость;
- упражнения на растяжку.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

Цель: совершенствование двигательных качеств, силовых способностей, телосложения посредством аэробики.

Задачи:

- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать ловкость, скорость реакции, координацию движений, уверенность в себе;
- способствовать развитию мышечной силы;

- способствовать освоению грамотного подбора упражнений на развитие силы разных групп мышц в зависимости от физиологических особенностей.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- физиологические особенности организма, строение мышц;
- пользу и вред силовых тренировок;
- основы формирования осанки с помощью отягощений;
- правила выполнения силовых упражнений;
- технику безопасности на занятиях;
- упражнения на силу на разные группы мышц.

Должны уметь:

- метать небольшие предметы и мячи на дальность с места;
- ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма;
- правильно использовать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость);
- составлять и выполнять комплексы упражнений функциональной направленности;
- осуществлять самоконтроль своего организма на тренировках.

Должны приобрести навык: самостоятельного составления и выполнения комплекса на разные группы мышц.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, первичная диагностика
2	Физиологические особенности и влияние тренировки на организм	2	2	4	Наблюдение, практическое задание
3	Комплекс упражнений на развитие координации	3	8	11	Наблюдение, практическое задание
4	Комплекс упражнений на развитие силы	2	9	11	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	3	3	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
	Итого	8	23	31	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Силовые тренировки: польза и вред. Особенности функционального тренинга.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Физиологические особенности и влияние тренировки на организм

Теория: Физиологические особенности организма человека и силовые тренировки. Техника безопасности на занятиях. Влияние силовой тренировки на организм.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение комплексов упражнений, необходимых в повседневной жизни:

- упражнения на ловкость;
- упражнения на отдельные группы мышц,

- упражнения на скорость реакции.

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория: Комплекс упражнений на развитие координации. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнений на координацию «Кувырки вперед», «Кувырки назад», «Прыжок вверх» и др.

Тема 4. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Комплекс упражнений на развитие силы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение силовых упражнений на разные группы мышц: упражнения на силу.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

4. Модуль 3. «Йога»

Цель: гармоничное, эмоциональное и физическое развитие учащихся за счет достижения общего оздоровительного эффекта через занятия йогой.

Задачи:

- воспитывать нравственно-этические качества;
- стимулировать потребность учащихся в самопознании и саморазвитии через развитие своего физического тела, изучение его возможностей;
- развивать стрессоустойчивость, уверенность в себе;
- способствовать приобретению опыта ощущения радости от регулярной гармоничной тренировки тела;
- формировать умение расслаблять свое тело;
- формировать культуру рационального питания;
- способствовать приобретению опыта снятия стрессового состояния с помощью упражнений на развитие баланса и дыхательной системы;
- способствовать приобретению чувства внутренней гармонии через гармоничную работу со своим физическим телом и гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- правила упражнений для коррекции психоэмоционального состояния;
- значение йоги в повседневной жизни человека;
- требования к двигательному режиму, питанию и закаливанию;
- упражнения на баланс и дыхание;
- технику безопасности на занятиях.

Должны уметь:

- использовать дневник самоконтроля за состоянием здоровья;
- демонстрировать различные техники;
- выполнять дыхательные упражнения в повседневной жизни для сохранения и оздоровления организма;
- составлять упражнения на расслабление, баланс, дыхание.

Должны приобрести навык: самостоятельного составления и выполнения комплекса упражнений на расслабление, снятие стрессового состояния.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, первичная диагностика

2	Йога как образ жизни	3	7	10	Наблюдение, практическое задание
3	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	10	13	Наблюдение, практическое задание
4	Итоговое занятие	-	3	3	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
Итого		7	21	28	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Основы йоги. Практика йоги – одна из древнейших практик. Эффективный день.

Практика: Упражнения на общее расслабление организма.

Тема 2. Йога как образ жизни

Теория: Психологическое и физиологическое значение йоги в повседневной жизни человека. 7 жизненных признаков йоги для сохранения здоровья. Образ жизни и питание. Советы и рекомендации.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций, фильмов. Упражнения на общее расслабление организма. Релаксационная гимнастика.

Тема 3. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Специальные упражнения из йоги для избавления от страхов, снятия стрессового состояния.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение упражнений на дыхание, снимающих стрессовые состояния в жизни:

- упражнения на баланс;
- упражнения на дыхание.

Тема 4. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

5. Итоговое занятие:

Практика: Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте – сценическое выступление. Итоговая диагностика.

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Методическое, информационное обеспечение программы

Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:

Для реализации программы используются педагогические технологии:

- Технология дифференцированного обучения: учёт состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств учащихся.
- Здоровьесберегающие технологии: Учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья учащихся. С целью поддержания здоровья и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни выполняются

санитарно – гигиенические требования, используется китайская гимнастика, методика на дыхание.

- Технология группового обучения.
- Программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, в парах.

При реализации программы используются следующие методы:

- Словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение, анализ результатов, задания, указания.
- Наглядный: показ упражнений, демонстрация упражнений, учебной литературы по фитнесу, схемы, посещение показательных выступлений.
- Практический: показ и выполнение практических, творческих заданий, упражнений, тренировки, участие в конкурсах, концертах, самостоятельная работа. Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков.
- Методы разучивания упражнений: метод целостного разучивания, метод расчлененного разучивания.
- Метод контроля и самоконтроля: контрольные задания, показательные выступления, наблюдение за поведением, качеством исполнения, результативностью на конкурсах и концертах.

Мероприятия воспитательного характера: посещение мастер классов, концертов, участие в конкурсах, фестивалях, конвенциях по фитнесу, посещение спектаклей.

В рамках реализации программы осуществляется сетевое и межведомственное взаимодействие с другими учреждениями:

№ п/п	Учреждения	Формы взаимодействия
1	МБУ г. о. Тольятти	Презентация программы. Организация и проведение тренировок, концертных выступлений.
2	Учреждения физкультуры и спорта	Участие в конкурсах и фестивалях.
3	МБОУ ДО	Участие в конкурсах, мастер-классах. Обмен опытом.

Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

- Тестовые материалы для итогового контрольного опроса учащихся по модулям – отслеживание уровня знаний учащихся по программе.
- Анкета по изучению мотивации к занятиям по программе «Мир движения и красоты».
- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.
- Лист наблюдений (оценка педагога).

Учебно-методический комплект:

Вид	Название
Наглядные пособия	Схемы упражнений
Медиапособия	Диски CD для прослушивания: Сборник дисков по классической аэробике уд. 130-135 Сборник дисков по степ-аэробике уд. 135-140

	<p>Сборник дисков по силовой тренировке уд.140-145 Сборник дисков по функциональному тренингу уд. 135-140 Сборник дисков по йоге уд. 120 Видеоуроки, видеофильмы</p>
Литература для педагога	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Аэробика» журнал для профессиональных инструкторов. 2. Кириченко, С.Н. Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработки занятий. 10-11 класс [Текст]/ С.Н. Кириченко. – М.: Учитель, 2014. – 96с. 3. Одинцова, И.Б.Аэробика и фитнес: Современные методики [Текст]/ И. Б. Одинцова. - М.: Эксмо, 2003. - 157с. 4. Освальд, К. Стретчинг для всех = Простые упражнения на растяжку [Текст]/ К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 191с. 5. Путкисто, М. Стретчинг : Метод глубокой растяжки [Текст]/ М. Путкисто; [Пер. с англ. М. Ростовцевой]. - М.: София, 2004. – 174с. 6. Фразер, Т. Йога для всех. История. Теория. Практика [Текст]/ Т.Фразер. – М.: Контэнт, 2011. – 144с.
Литература для учащихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освальд, К. Стретчинг для всех = Простые упражнения на растяжку [Текст]/ К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 191с. 2. Робинсон, Л., Томсон, Г. Пилатес. Путь вперед [Текст]/Л.Робинсон. – Минск: Попурри, 2008. – 191с. 3. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст]/ Пер. И.Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256с.

4.2. Материально-техническое обеспечение:

- Зал;

- Специальное оборудование:

- Степы
- Гантели
- Проигрыватель компакт и мини дисков, сами диски для записи
- Колонки
- Коврики для фитнеса
- Ремешки для йоги
- Весы
- Зеркала
- Медицинские мячи
- Магнитофон
- Музыкальные CD диски

4.3. Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное, педагогическое образование) в области физкультуры и спорта.

5. Список использованной литературы

1. Айенгар, Б. Йога. Путь к абсолютному здоровью [Текст]/Б. Айенгар. – М.: Эксмо, 2018. – 432с.
2. Антонова, Э.Р., Иваненко, О А. Фитнес-аэробика как вид спорта [Текст]/ Э.Р. Антонова, О.А. Иваненко – Челябинск: изд-во ЮУГГПУ, 2016. – 159с.

3. Аэробика: теория и методика: Учебник [Текст]/ Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Академия, 2015. - 12 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика [Текст]/ М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226с.
5. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов [Текст]/ [пер. с нем.] Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. - 176 с.
6. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика. Честные методики [Текст]/Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Советский спорт, 2019. – 216с.
7. Мельникова, Т.И. Базовые шаги степ-аэробики [Текст]/ Т.И. Мельникова. - Казань: Бук, 2018. – 72с.
8. Мельникова, Т.И. Стретчинг [Текст]/ Т.И. Мельникова. - Казань: Бук, 2018. – 39с.
9. Морозова, Л.В., Мельникова, Т.И. Классическая аэробика [Текст]/ Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова. - Казань: Бук, 2017. – 102с.
10. Мостовая, Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Текст]/Т.Н. Мостовая. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. - 57с.
11. Сапожникова, О.В. Фитнес [Текст]/О.В. Сапожникова. – Екатеринбург: изд-во Уральского ун-та, 2015. – 144с.

Критерии оценки результатов освоения программы «Мир движения и красоты»

№ п/п	Критерии	Уровни			Способ оценки
		Низкий	Средний	Высокий	
1	Мотивация	Занятия посещают не систематично; не проявляют интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Не проявляют эмоционально-ценностного отношения к спортивным занятиям.	Посещают занятия, проявляют интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, удовлетворенность работой на занятиях. Частично проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям.	Посещают занятия систематично, с интересом; проявляют настойчивость в достижении целей в игровой деятельности. Проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям.	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
2	Освоение теоретических знаний	Знание понятий и терминов программных движений, освоение теоретического материала по предмету – 30%. Недостаточно умений использовать полученные знания на практике.	Знание понятий и терминов программных движений, правил исполнения изучаемых движений, правил техники безопасности, освоение знаний, соответствующих программным требованиям – 50%. В изложении и использовании теоретического материала допускают неточности и ошибки	Знание понятий и терминов программных движений, правил исполнения изучаемых движений, правил техники безопасности, освоение знаний, соответствующих программным требованиям - более 80%, понимание сущности теоретического материала, логическое его изложение и использование на практике.	Опрос Контрольные задания
3	Практические умения и	Не уверенно владеют	Слабо владеют техникой	Владеют техникой и	Наблюдение

	навыки	техникой выполнения движений. Слабо развиты навыки использования спортивного инвентаря. Не умеют применять на практике основные приемы; низкий объем усвоенных умений и навыков, соответствующих программным требованиям. Не выполняют контрольные нормативы.	и тактикой выполнения упражнений. Умеют пользоваться спортивным инвентарем. Бывают не аккуратны в выполнении заданий; частично умеют применять на практике основные приемы.. Освоенные умения и навыки частично соответствуют программным требованиям. Контрольные нормативы выполняют в основном правильно. Ориентируются в пространстве, в зале, на сцене.	тактикой выполнения упражнений. Умеют пользоваться спортивным инвентарем. Тщательно выполняют задания, умеют применять на практике основные приемы, способы перемещений. Освоенные навыки соответствуют программным требованиям. Владеют ситуацией в зале, техникой передвижения. Контрольные нормативы выполняет легко, четко, по времени в надлежащем темпе.	Контрольные задания (сдача нормативов)
4	Творческие навыки, творческая активность	Не проявляют творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач; мало участвуют в соревновательной деятельности. Творческие способности развиты слабо.	Не всегда проявляют творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач. Иногда проявляют оригинальность в составление связок. Принимают участие в соревновательной деятельности.	Проявляют творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляют оригинальность, нестандартность мышления. Активно участвуют в соревновательной деятельности.	Наблюдение Анализ творческой работы Анализ участия в конвенциях и мастер классов
5	Самостоятельность	Не умеют работать самостоятельно при выполнении заданий, нуждаются в постоянной	Частично умеют работать самостоятельно при выполнении заданий, (используют помощь	Умеют работать самостоятельно при выполнении заданий.	Наблюдение

		внешней стимуляции.	других учащихся, педагога).		
6	Самооценка, самоконтроль	Не умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Не умеют управлять своими эмоциями во время занятия, конфликтны. Умеют частично контролировать ход последующих действий и оценивать итоги.	Частично умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Частично управляют своими эмоциями во время занятий, могут пойти на конфликт. Умеют контролировать ход последующих действий и частично оценивать итоги.	Умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Умеют управлять своими эмоциями во время игры. Умеют контролировать и объективно оценивать себя на занятиях. Адекватно оценивают свои последующие действия	Наблюдение
7	Коммуникативные навыки и умения	Не умеют слушать и слышать педагога; не умеют выразить собственное мнение, часто нарушают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Не всегда умеют слушать и слышать педагога, не всегда принимают во внимание мнение других людей; редко выражают собственное мнение, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Умеют слушать и слышать педагога, принимают во внимание мнение других людей; умеют выразить собственное мнение, точку зрения. Всегда проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности, уважительно относятся к педагогу и другим учащимся, стремятся к сотрудничеству.	Наблюдение
8	Учебно-организационные навыки	Не умеют организовать свое рабочее место; не применяют в процессе	Имеют замечания при организации своего рабочего места; не всегда	Умеют организовать свое рабочее место; применяют навыки соблюдения в	Наблюдение

		занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; часто нарушают дисциплину, не умеют планировать и распределять учебное время.	применяют навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; могут нарушать дисциплину; нуждаются в подсказке при планировании и распределении учебного времени.	процессе деятельности правил безопасности; проявляют дисциплинированность, ответственность, аккуратность; умеют планировать и распределять учебное время.	
--	--	--	--	---	--

Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы

**Тестовый материал для итогового опроса учащихся по модулям
1 год обучения**

Модуль 1 «Аэробика»

1. Что такое аэробика?
2. Назовите виды аэробики.
3. Какое значение имеет классическая аэробика для развития человека?
4. Перечислите базовые шаги в аэробике.
5. Перечислите физиологические особенности организма при растягивании.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

1. Что такое сила?
2. Какие пользу и вред оказывают силовые тренировки и функциональный тренинг на организм человека?
3. Перечислите разновидности силовых тренировок.
4. Назовите упражнения на развитие силы.
5. Какова техника безопасности на занятиях по силовым тренировкам?

Модуль 3 «Йога»

1. Что такое йога?
2. Назовите разновидности в йоге?
3. Какое значение имеет йога в повседневной жизни человека?
4. Какое питание должно быть, когда занимаешься йогой?
5. Назовите основные упражнения по йоге.

Обработка результатов:

- 1-2 правильных ответов на вопросы – низкий уровень;
- 3 правильных ответов на вопросы – средний уровень;
- 4-5 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.

2 год обучения

Модуль 1 «Аэробика»

1. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?
2. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа?
3. Какой прыжок не используется в аэробике?
4. Покажите базовый шаг v-степ?
5. Составьте комплекс упражнений по аэробике, состоящий из базовых шагов.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

1. Что такое функциональный тренинг?
2. Назовите виды функционального тренинга.
3. Какая польза от функционального тренинга для здоровья человека?
4. Составьте комплекс упражнений на развитие силы с мячами.
5. Какова техника безопасности на занятиях функциональным тренингом?

Модуль 3 «Йога»

1. Назовите особенности разминки в йоге?
2. Назовите этапы развития йоги?
3. Составьте комплекс упражнений по йоге?

4. Покажите упражнения на дыхание от стрессов.

5. Расскажите про философию йоги?

Обработка результатов:

1-2 правильных ответов на вопросы – низкий уровень;

3 правильных ответов на вопросы – средний уровень;

4-5 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.

Лист самооценки для учащихся

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Развитие качеств (доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие), формирование навыков здорового образа жизни					
2	Физическая подготовка					
3	Выполнение базовых шагов и растяжки					
4	Исполнение танцевальных движений					
5	Участие в конкурсах, фестивалях, спортивных мероприятиях					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.

Анкета по изучению мотивации к занятиям по программе «Мир движения и красоты»

Инструкция: Прочитайте вопрос и выберите нужный вариант ответа.

1. Всегда с нетерпением жду занятий по программе «Мир движений и красоты», потому что они укрепляют мое здоровье.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

2. Занятия по программе «Мир движений и красоты» доставляют мне радость.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

3. Занятия по программе «Мир движений и красоты» мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

4. В объединении есть все условия для общения с интересными людьми.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

5. Участвуя в спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

6. Мне нравятся спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

7. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 8. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 9. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 10. На занятиях по программе «Мир движения и красоты» воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 11. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 12. Общение с друзьями во время спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 13. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 14. Занятия по программе «Мир движения и красоты» привлекают меня играми и развлечениями.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
- 15. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры и занятия - это моя привычка.**
- Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

Лист наблюдений (оценка педагога)

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Практические умения и навыки					
2	Развитие коммуникативных навыков и умений					
3	Творческая активность (участие в проектах, соревнованиях)					
4	Самооценка, самоконтроль, самостоятельность					
5	Учебно-организационные навыки					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.