

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 «30» 08 2019г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 14 от «30» 08 2019 г.
С.Г. Ширяева



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

Возраст учащихся 12-18 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Иваненко Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2019

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план (по годам обучения)	6
3. Содержание программы (по годам обучения)	7
4. Методическое обеспечение программы	12
5. Список использованной литературы	14
6. Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	15
7. Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	19
8. Приложение «Календарно-тематический план»	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения и красоты» адаптированная, модульная, физкультурно - спортивной направленности. Предназначена для работы с учащимися 12-18 лет. Разработана для реализации образовательных потребностей родителей и детей.

Модули программы «Мир движения и красоты» направлены на приобретение знаний, умений и навыков по аэробике, силовым тренировкам и йоге. На занятиях уделяется внимание вопросам питания и здорового образа жизни. Программа предусматривает упражнения на координацию и выносливость, на гибкость и растяжку, на баланс и дыхание.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Фитнес - аэробика, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Такие занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся.

Новизна программы заключается в том, что по организации образовательного процесса она является модульной.

В основу содержания программного материала модуля «Аэробика» лег многолетний опыт ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Так появились еще два модуля «Силовые тренировки и функциональный тренинг» и «Йога».

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данные виды спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития учащихся.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации и умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

- создать условия для освоения базовых знаний и общих представлений о физической культуре, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать воспитанию физических качеств и повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения, создать условия для формирования культуры движения, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- способствовать воспитанию положительных качеств личности, нравственных ценностей, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Количество детей в группе: не менее 15 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие, 10 минут перемена.

Основные формы занятий:

1. Вводное занятие
2. Знакомство с новым материалом
3. Занятие – репетиция
4. Занятие закрепление знаний, умений, навыков
5. Открытое занятие
6. 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, промежуточная диагностика. 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: 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).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Способы проверки: наблюдение.

Метапредметные результаты:

- готовность ставить и достигать цели;
- сформированность коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования и планирования собственной деятельности;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде.

Способы проверки: наблюдение, практические занятия, участие в конкурсах, концертах.

Предметные результаты:

1 год обучения

Должны знать:

- историю возникновения фитнес-аэробики; степ-аэробики
- виды аэробики;
- влияние аэробики на организм человека;
- технику безопасности на занятиях;
- понятия и термины программных движений: базовые шаги, танцевальные движения, стретчинг и т.д.;
- правила исполнения изучаемых движений;
- понятие о пространстве класса;
- что такое ударность в музыке.
- понятия: силовые тренировки, функциональный тренинг, йога и т.д.;
- технику безопасности на занятиях;
- правила исполнения изучаемых движений;
- влияние и значение силовых тренировок, функционального тренинга, йоги на организм человека.

Способы проверки: опрос, анкетирование.

Должны уметь:

- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- передавать характер танца в движениях;
- ориентироваться в пространстве;
- воспринимать задания и замечания педагога;
- координировать движения;
- выполнять базовые шаги и растяжку;
- подбирать музыку для тренировки по степ-аэробике.
- ориентироваться в пространстве, в зале, на сцене;
- точно и правильно исполнять движения, выполнять упражнения;
- выполнять движения в различных темпах.

Способ проверки: практические занятия, контрольные задания, участие в концертах, спортивных мероприятиях.

2 год обучения

Должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- правила исполнения выполняемых движений;
- в полном объеме программный материал: основы аэробики, стретчинга, силовой тренировки, функционального тренинга, йоги;

Способы проверки: опрос, анкетирование.

Должны уметь:

- ориентироваться в пространстве, в зале, на сцене;
- точно и правильно исполнять движения;
- составлять связки по классической аэробике;
- составлять связки по степ-аэробике;
- составлять упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости, дыхания и баланса;

- осуществлять самоконтроль своего организма, анализ проделанной работы.

Способы проверки: практические занятия, участие в спортивных мероприятиях, концертах.

2. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Контрольное задание, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика.
2.	Модуль 1. «Аэробика»	9	33	42	
2.1	Вводное занятие	1	1	2	
2.2	Классическая аэробика	3	8	11	
2.3	Степ-аэробика	2	12	14	
2.4	Стрейчинг (растягивание)	3	11	14	
2.5	Итоговое занятие	-	1	1	
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный	7	24	31	
3.1	Вводное занятие	1	1	2	
3.2	Основные принципы и разновидности тренировок	1	-	1	
3.3	Комплекс упражнений на развитие силы	3	11	14	
3.4	Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека (детей, подростков, взрослых)	2	10	12	
3.5	Итоговое занятие	-	3	3	
4.	Модуль 3. «Йога»	9	20	29	
4.1	Вводное занятие	2	3	5	
4.2	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	4	7	
4.3	Силовая йога	2	5	7	
4.4	Философия йоги	2	4	6	
4.5	Итоговое занятие	-	4	4	
5.	Итоговое занятие	-	4	4	Итоговая диагностика, сценическое выступление
Итого		24	84	108	

2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Контрольное задание, наблюдение,
2.	Модуль 1. «Аэробика»	11	32	43	
2.1	Вводное занятие	2	1	3	

2.2	Фитнес-аэробика: история, новости, соревнования	4	8	12	опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика.
2.3	Степ-аэробика: базовые шаги и техника безопасности на занятиях.	2	11	13	
2.4	Стрейчинг (растягивание): упражнения на растяжку	3	11	14	
2.5	Итоговое занятие	-	1	1	
3.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	8	23	31	
3.1	Вводное занятие	1	1	2	
3.2	Физиологические особенности и влияние тренировки на организм человека	2	2	4	
3.3	Комплекс упражнений на развитие координаций	3	8	11	
3.4	Комплекс упражнений на развитие силы.	2	8	10	
3.5	Итоговое занятие	-	4	4	
4.	Модуль 3. «Йога»	7	11	28	
4.1	Вводное занятие	1	1	2	
4.2	Йога как образ жизни	3	5	8	
4.3	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	10	13	
4.4	Итоговое занятие	-	3	3	
5.	Итоговое занятие	-	4	4	Итоговая диагностика, сценическое выступление
Итого		27	81	108	

3. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с учащимися. Введение в программу: знакомство с модулями программы. Техника безопасности.

Практика: Игровой практикум на знакомство, сплоченность коллектива.

2. Модуль 1. Аэробика

2. 1. Вводное занятие

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

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

2.2. Классическая аэробика

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

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».

2.3. Степ - аэробика

Теория: Понятие степ - аэробики. Этапы возникновения и виды 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. Часто это движение сочетается 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.

2.4. 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.



2.5. Итоговое занятие

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

3. Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

3.1. Вводное занятие

Теория: Понятие силовых тренировок. Виды тренировок.

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

3.2. Основные принципы и разновидность тренировок

Теория: Виды тренировок. Влияние четырех принципов тренировок на организм человека.

3.3. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Выполнение комплекса упражнений.

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 приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носках, отводя руки назад	10
6. из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед, интервал отдыха 50 сек	50раз
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

3.4. Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека (детей, подростков, взрослых)

Теория: Понятие функционального тренинга. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разучивание и освоение комплекса упражнений по функциональному тренингу.

3.5. Итоговое занятие

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

4. Модуль 3 «Йога»

4.1. Вводное занятие

Теория: История йоги. Этапы развития. Разновидности йоги.

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

4.2. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Виды тренировок. Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

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

4.3. Силовая йога

Теория: Что такое силовая йога? Особенности стиля.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса силовой йоги для начинающих.

4.4. Философия йоги

Теория: Древнее учение о духовном самосовершенствовании человека.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций по теме. Медитация для начинающих.

4.5. 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.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с содержанием 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях классической аэробики, степ - аэробики, стретчинга, силовых тренировок, функционального тренинга, йоги. Фитнес, питание, здоровый образ жизни.

Практика: Игровой практикум на сплоченность коллектива. Тренировочные упражнения.

2. Модуль 1. Аэробика

2.1. Вводное занятие

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

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

2.2. Фитнес-аэробика: история, новости, соревнования

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

Практика: Составление режима и плана тренировок. Подбор упражнений. Проведение аэробной заминки – 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.

2.3. 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. Что такое ударность в музыке для степ-аэробики. Правильное распределение ударности в течение всей тренировки.

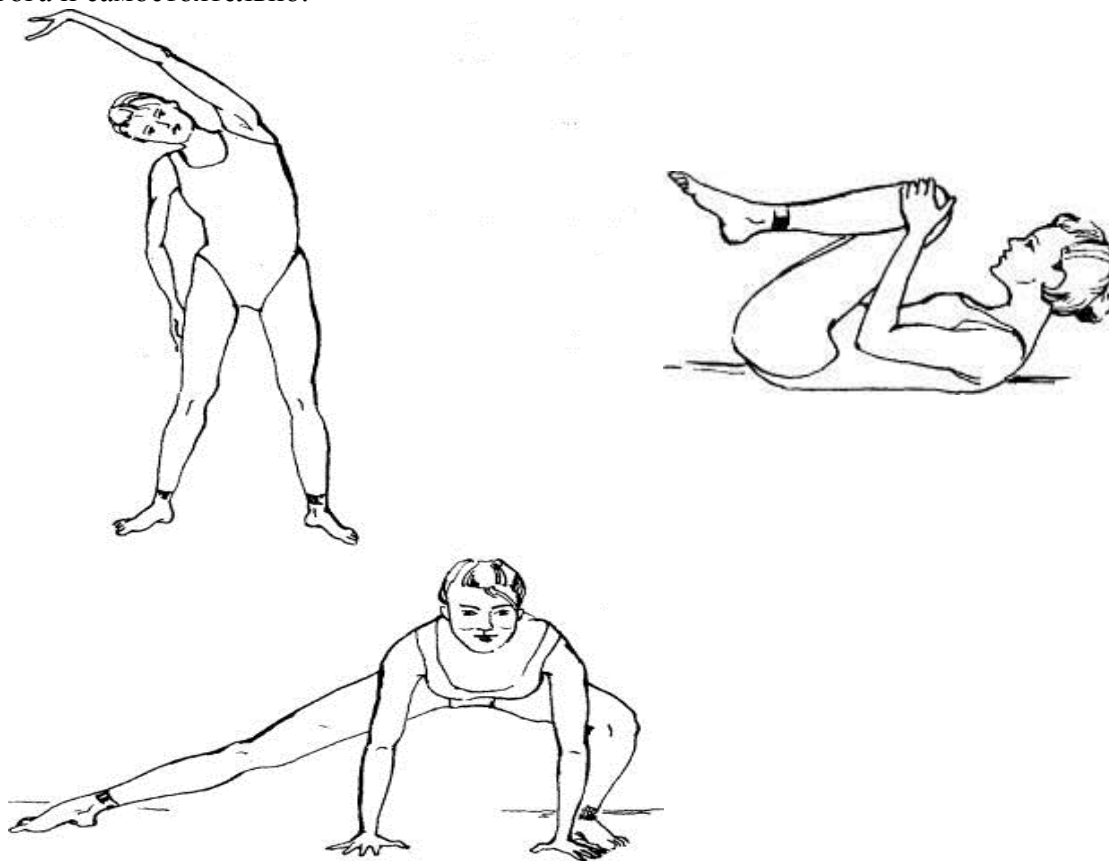
Практика: Показ и отработка базовых шагов на степ – платформах. Слушание и подбор музыки для тренировки по степ - аэробике. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок и их модификаций:

- упражнения на быстроту;
- упражнения на координацию.

2.4. Стретчинг (растягивание): упражнения на растяжку

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.

2.5. Итоговое занятие

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

3. Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

3.1. Вводное занятие

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

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

3.2. Физиологические особенности и влияние тренировки на организм

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

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

- упражнения на ловкость;
- упражнения на отдельные группы мышц,
- упражнения на скорость реакции.

3.3. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

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

3.4. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Знакомство с комплексом упражнений. Техника безопасности на занятиях.

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

3.5. Итоговое занятие

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

4. Модуль 3 «Йога»

4.1. Вводное занятие

Теория: Практика йоги. Эффективный день.

Практика: Упражнения на общее расслабление организма.

4.2. Йога как образ жизни

Теория: Психологическое и физиологическое значение йоги в повседневной жизни человека. Образ жизни и питание. Советы и рекомендации.

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

4.3. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Избавление от страхов с помощью специальных упражнений из йоги.

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

- упражнения на баланс;
- упражнения на дыхание.

4.4. 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. Методическое обеспечение программы

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

Теоретическая часть - это вводное занятие – знакомство, беседы о здоровом образе жизни, техника безопасности, рассказы об истории возникновения фитнес направлений, знакомство с музыкальными жанрами, знакомство с упражнениями на дыхание, силу, координацию, гибкость, выносливость и т.д.

Практическая часть – это выполнение практических заданий, показ исполнения и разучивания упражнений, слушание и обсуждение, выполнение домашних заданий, подготовка и участие в концертах, публичное выступление.

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.

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 заданий, упражнений, тренировки, участие в конкурсах, концертах. 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.

Структура занятия:

1. Сообщение темы занятия, постановка цели и задач.
2. Разминка.
3. Повторение пройденного материала
4. Подача нового материала, закрепление материала с помощью практической работы.
5. Ритмические упражнения, растяжка, комплексы упражнений.
6. Получение домашнего задания.

Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

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

Ресурсное обеспечение

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

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 Сборник дисков по силовой тренировке уд.140-145 Сборник дисков по функциональному тренингу уд. 135-140 Сборник дисков по йоге уд. 120
Учебное пособие для тренера	Посещение семинаров различных тренеров, видео диски, музыкальные диски, мастер классы, интернет. СМИТ Д.,Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая энциклопедия «Практическое руководство для достижения физического и духовного совершенства. – М. 2007 Кристофер Освальд, Стэнл Баско «Стретчинг для всех (простые упражнения на растяжку)» - М. , 2005-2010 Габриэлла Джубиларо, Патришин Уолден. Йога журнал. – М.: ЗАО «Спортакадем пресс», 2014 «Аэробика» журнал для профессиональных инструкторов. Интернет-ресурсы: http://www.planetafitness.ru/ http://www.women.ru/ http://www.fitness.ru/

5. Список использованной литературы

1. Антонова Э.Р., Иваненко О.А. Фитнес-аэробика как вид спорта. – Челябинск: изд-во ЮУГПУ, 2016.
2. Джубиларо Габриэлла, Уолден Патришин. Йога журнал. – М., «Спортакадем пресс», 2014.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: ФАР, 2002.
4. Одинцова И.Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. – М.: Эксмо, 2011.
5. Освальд Кристофер, Баско Стэнл. «Стретчинг для всех (простые упражнения на растяжку).- М., 2005-2010г.
6. Путисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки. – М.: София, 2003.
7. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес. Путь вперед. – Минск, 2006.
8. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая энциклопедия «Практическое руководство для достижения физического и духовного совершенства. – М., 2007.

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

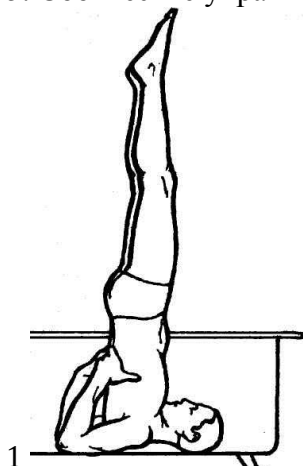
	навыки	техникой выполнения движений. Слабо развиты навыки использования спортивного инвентаря. Не умеют применять на практике основные приемы; низкий объем усвоенных умений и навыков, соответствующих программным требованиям. Не выполняют контрольные нормативы.	и тактикой выполнения упражнений. Умеют 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 Цветопись, цветовой экран

		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

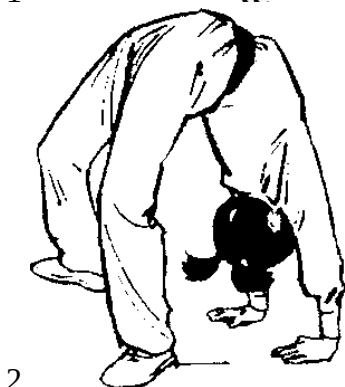
		занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; часто нарушают дисциплину, не умеют планировать и распределять учебное время.	применяют навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; могут нарушать дисциплину; нуждаются в подсказке при планировании и распределении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

Тестовый материал для итогового опроса учащихся
1 год обучения

1. Что такое аэробика?
2. Для чего нужна разминка?
3. Поперечный и продольный, это виды...
4. Комплекс упражнений для растяжки мышц - это...
5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями:



А «Мост»



Б «Складка»



В «Березка»



Г «Бабочка»

6. Назовите форму одежды для тренировок
7. Что такое степ-аэробика?

2 год обучения

1. Что такое аэробика?
2. Что такое базовые шаги аэробики?
3. Что такое стретчинг?
4. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?
5. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?
6. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа
7. Какие упражнения относятся к стретчингу?
8. Какой прыжок не используется в аэробике?
9. Отжимание со шпагатом – это..
10. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

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 дисциплину.

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