

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по
развитию физкультуры и спорта»
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр
по развитию физкультуры и
спорта» А.О. Дмитриев
«30» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»**

ID программы: 8043
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 6-18лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144
Разработчики программы:
Полевщикова Е.Р.
Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

пгт. Килемары
2024г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по
развитию физкультуры и спорта»
от « 14 » 08 2023 г
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр
по развитию физкультуры и
спорта» А.О.Дмитриев
« 14 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»**

ID программы: 8043
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 6 -18 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144
Разработчики программы:
Полевщикова Е.Р.
Тренер-преподаватель по оздоровительной аэробике
МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

пгт. Килемары
2023г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая аэробика» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Педагогическая целесообразность образовательной программы объясняется тем, что она рассчитана на широкий круг занимающихся, поэтому каждый обучающийся в своей возрастной группе сможет решить для себя соответствующие ему задачи. По окончании освоения программы у детей будут сформированы конкретные знания и навыки в данной области, повысятся функциональные возможности организма, появится двигательный опыт и опыт выступления на сцене, умение работать в команде.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной образовательной Программы заключается в том, что Программа заключается в том, что аэробика является одним из оздоровительных видов гимнастики, поэтому на занятиях есть возможность широко варьировать нагрузку, что позволяет каждому обучающемуся планировать свою тренировку по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов и связок

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа

способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся в возрасте от 6 -18 лет. Набор осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений.

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

Наполняемость в учебной группе – до 15 человек.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям.

Форма и режим занятий

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в очной форме. Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья овладение двигательной культурой и специальными навыками аэробики.

Уровень программы – базовый

1.2.Цели и задачи программы .

Цель –способствовать развитию творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам классической аэробики.
2. Формировать музыкально-двигательные навыки по средствам ритмики и музыкальных игр.
3. Сформировать систему знаний историко-бытовых и современных танцев

Развивающие:

1. Совершенствование функциональных возможностей организма.
2. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
3. Развитие внимания, памяти, мышления.
4. Развитие творческих способностей.

Воспитательные:

1. Развитие позитивного отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру музыки, аэробики и здорового образа жизни.
2. Воспитывать высокие волевые качества.
3. Формировать морально-этические и эстетические чувства.
4. Воспитывать чувство ответственности и товарищества

1.3. Объем программы составляет 144 часа.

1.4. Содержание программы

Содержательная часть видов аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

В каждой части программы представлено содержание специальных знаний и умений по вопросам методики и организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эти знания согласуются с содержанием общего курса теоретико-методических основ физической культуры, дополняют его, раскрывая основные положения посредством конкретизации особенностей избранного вида спортивной специализации. Оптимальное сочетание и соотношение структурных компонентов содержания всех разделов программы в целостном педагогическом процессе позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего физического и психического развития школьников, успешно реализовать цели общего среднего физкультурного - спортивного образования, заложить основы самостоятельной двигательной деятельности.

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного материала по аэробике обучающиеся должны **знать**:

- историю и развитие фитнеса и аэробики России и РМЭ, классификацию видов фитнес-аэробики;

-анатомические особенности человека: телосложение, типы конституции женщин и мужчин, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела,

-строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки:

- приёмы массажа и самомассажа;

- физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством аэробики;

- правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;

- профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнес-аэробикой, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.

- физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма, правильный подбор и применение отягощений;

Уметь:

1. самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам аэробики, самостоятельно ставить цель на занятия, выбирать цель и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

2. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам аэробики;

3. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы аэробики;

4. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

5. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);

6. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;

7. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

8. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

-особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
-особенности планирования занятий аэробикой и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по аэробике;
-особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
-особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. Самостоятельные занятия по аэробике с оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. Приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. Приёмы массажа и самомассажа;
5. Занятия аэробикой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. Интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных

сокращений;

3. Дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

- Скоростно-силовые – партерные упражнения;
- Координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения, направленные на переключения с одних связей на другие;
- Выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
- Гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. Базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
2. Базовые шаги степ аэробики;
3. Упражнения на фитболах;
4. Танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. Упражнения на релаксацию;
6. Индивидуально подобранные комплексы упражнений, составлять и выполнять композиции из различных видов аэробики;
7. Простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. Приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. Подготовки к профессиональной деятельности;
3. Организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ

Способы проверки результатов освоения образовательной программы:

- входной контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение учебного года);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы:

- сдача контрольных нормативов;
- выступление коллектива на внутришкольных, муниципальных мероприятиях;
- выступление на районных, республиканских соревнованиях.

Раздел 2. Учебный план

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая аэробика»

№	Разделы подготовки	Примерное количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	71
4	Подвижные и спортивные игры	20
5	Контрольные нормативы	3
6	Участие в показательных выступлениях	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	144

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	2	2		беседа
2	СФП: Классическая аэробика	43	2	41	Наблюдение, контроль
3	СФП: Аэробика с инвентарем	32	2	30	Наблюдение, контроль
4	Общая физическая подготовка	40		40	Наблюдение, контроль
5	Подвижные и спортивные игры	20		20	Наблюдение, контроль
6	Контрольные нормативы	3		3	Сдача контрольных

					нормативов
7	Участие в показательных выступлениях	4		4	наблюдение
Итого объем программы		144	6	138	

Содержание учебного плана программы (индивидуальная работа)

Раздел. «Теоретическая подготовка» Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения на занятиях и режим работы. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице и на учебно-тренировочном занятии. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика) Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исправительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет.

- Развитие ловкости. Передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием мячей, матов, скакалок, скамеек, челночный бег, выполнение упражнений с закрытыми глазами, упражнения на равновесие, упражнение со сменой направления, упражнения с остановкой по сигналу.

- Увеличение подвижности суставов. *Для рук:* поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы в быстром и медленном темпе, махи ногой вверх, в сторону, назад, по кругу.

- Развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой, ноги вместе и ноги врозь). Упражнения «рыбка», «кольцо», «бабочка», «лягушка»; мост с колен, из положения стоя.

- Развитие прыгучести. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков, прыжки под музыку. Прыжки на 3,4 рейку гимнастической стенки. Поднимание на носки с постепенным увеличением количества раз (на двух ногах, на одной)

- Развитие быстроты. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.)

- «Оздоровительная» подготовка. Упражнения на осанку, упражнения на дыхание.

Раздел «Специальная физическая подготовка (СФП)».

Разучивание новых и отработка изученных элементов классической аэробики,

танцевальной аэробики; развитие равновесия и умения ориентироваться в пространстве; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств и общей координации.

Разучивание основных базовых движений; усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция»; разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style; специальные упражнения для стилей; разучивание композиций для групповых выступлений.

Во втором полугодии добавление к данным комбинациям рук.

1. Базовый шаг (Basic) - основной – (4сч)

2. March-Марш (1-2 сч)

3. Mambo-Мамбо (1-4сч)

4. V-step (1-4сч)

5. A-step (1-4сч)

6. Чачача – (1-2сч)

7. Вальс – (1-2сч)

8. Straddle – (1-4сч)

1. Step-touch- Приставной шаг (1-2сч)

2. Double step-touch-2-приставных шага (1-4сч)

3. Grapevine- (скрестный шаг) - (1-4сч)

Open-step- (1-2сч)

Single curl-одинарный захлест голени назад- (1-2сч)

Single knee-up- подъем колена- (1-2сч)

Single lift side-отведение ноги в сторону- (1-2сч)

Single lift back-отведение ноги назад- (1-2сч)

Double curl-двойной захлест голени назад одной ногой- (1-4сч)

Double knee-up-два подъем колена одной ногой- (1-4сч)

Четыре захлеста голени- (1-8сч)

Четыре подъема колена- (1-8сч)

Музыкальная грамота

-определение основных понятий: счет, музыкальный размер, музыкальная фраза, «музыкальный квадрат», ритм, темп, содержание, динамический оттенок и др.

Упражнения на развитие умения слушать и понимать структуру музыкальной фразы, определять темп музыки.

Построение занятия, терминология жестов.

Включение в упражнение взаимодействие парами, тройками.

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета

баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел «Показательные выступления»

Показательные выступления различного уровня, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера

2.2. Календарный учебный график

Месяц	Номер занятия	Краткое содержание занятия	Кол-во часов	Формы контроля
сентябрь	1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Тестирование. ОФП	2	стартовый
	2	Базовые шаги и основные элементы	2	стартовый
	3	Разновидности аэробики. ОФП	2	текущий
	4	Базовые шаги и основные элементы	2	текущий
	5	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	2	текущий
	6	Базовые шаги и основные элементы	2	текущий
октябрь	7	Базовые шаги и основные элементы	2	текущий
	8	Подвижные игры	2	текущий
	9	Связки классической аэробики	2	текущий
	10	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	2	текущий
	11	Базовые шаги и музыкальная грамота.	2	текущий
	12	Развитие координации. ОФП	2	текущий
	13	ОФП, прыжковые упражнения.	2	текущий
	14	Подвижные игры	2	текущий
	15	Базовые шаги и музыкальная грамота.	2	текущий
ноябрь	16	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики	2	текущий
	17	Показательные выступления	2	текущий
	18	Базовые шаги и основные	2	текущий

		элементы, связки классической аэробики		
	19	Упражнения на подвижность суставов, прыжковые упражнения.	2	текущий
	20	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	2	текущий
	21	Связки классической аэробики	2	текущий
	22	Подвижные игры.	2	текущий
	23	Развитие координации. ОФП	2	текущий
	24	Связки классической аэробики	2	текущий
декабрь	25	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	2	текущий
	26	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	2	текущий
	27	Виды аэробики. Связки классической аэробики	2	текущий
	28	Подвижные игры	2	текущий
	29	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	2	текущий
	30	Базовые шаги и основные элементы, связки классической аэробики .	2	текущий
	31	Показательные выступления	2	текущий
	32	Базовые шаги и музыкальная грамота.	2	текущий
январь	33	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах. Тестирование. ОФП	2	промежуточный
	34	Степ аэробика, базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	35	Базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	36	Базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	37	Подвижные игры	2	текущий
	38	Базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	39	Базовые шаги степ аэробики.	2	текущий

февраль	40	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	2	текущий
	41	Базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	42	Базовые шаги степ аэробики	2	текущий
	43	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота.	2	текущий
	44	Базовые шаги степ аэробики и музыкальная грамота	2	текущий
	45	Подвижные игры	2	текущий
	46	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	2	текущий
	47	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	2	текущий
	48	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	2	текущий
март	49	Показательные выступления	2	текущий
	50	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	2	текущий
	51	Работа со степ платформой, связки в степ аэробике.	2	текущий
	52	Тренировочные комбинации..	2	текущий
	53	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	2	текущий
	54	Подвижные игры	2	текущий
	55	Танцевальная связка, музыкальная грамота	2	текущий
	56	Танцевальная связка, музыкальная грамота	2	текущий
апрель	57	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	2	текущий
	58	Тренировочные комбинации.	2	текущий
	59	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	2	текущий
	60	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	2	текущий
	61	Подвижные игры.	2	текущий
	62	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения	2	текущий

	63	Тренировочные комбинации.	2	текущий
	64	Подвижные игры. Растяжка	2	текущий
	65	Упражнения на растяжку и прыжковые упражнения.	2	текущий
май	66	Показательные выступления	2	текущий
	67	Упражнения на растягивание, разогрев мышц.	2	текущий
	68	Силовые упражнения, упражнения на растяжку	2	текущий
	69	Игры-эстафеты, ОФП	2	текущий
	70	Тренировочные комбинации.	2	текущий
	71	Тренировочные комбинации.	2	текущий
	72	Контрольные нормативы. Подвижные игры	2	итоговый
ИТОГО за год			144	

2.3. Условия реализации программы

Программа реализуется через специально созданные условия.

Обеспечение образовательного процесса складывается из кадрового, информационно — методического, материально — технического:

Кадровое обеспечение:

ФИО	Образование	Категория	стаж
Полевщикова Е.Р.	Высшее профессиональное, квалификация «Преподаватель дошкольной педагогики и психологии, воспитатель». Удостоверение №5 от 13.11.1995 г. курсы по подготовке инструктора по оздоровительным видам гимнастики.	высшая	32

Информационно – методическое обеспечение.

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы обеспечивающие реализацию программы):

- Ссылки на сайты, web-страницы:

1. Fit Curves _Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела

<https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>

2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-RxEp21KX8VDKi8XF7h>

3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>

4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» <https://medaboutme.ru/services/tests/all/>

5. SPORT ADVICE Детский фитнес: особенности и преимущества спортивных занятий для детей. Комплекс упражнений + фото и видео <https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>

6. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» <https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-vozrastnym-grupпам.html>

7. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>

8. D*ATHLETICS Детский фитнес: насколько это полезно для вашего ребенка? <https://dathletics.com/info/recomend/detskiy-fitness-naskolko-eto-polezno-dlya-vashego-rebenka/>

- Ссылка на on-line-журналы:

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе жизни! <https://shape.ru/>

2. Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>

3. Фитнес-журнал [fitfit.ru>zhurnal/ http://www.fitfit.ru/zhurnal/](http://www.fitfit.ru/zhurnal/)

4. WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!». <https://womanshape.ru/>

5. Электронный научно-методический журнал «Фитнес: теория и практика» <http://fitness.esrae.ru/>

4. Блог «Osporte»_ Особенности детского фитнеса: виды и польза <https://osporte.info/detskiy-fitness-10>

- Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях») https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnesom_v_domashnikh_usloviyakh/

2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков» <https://sayanogorsk.support.ru/blog/fitnes/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/>

3. MIRFITNESS.INFO_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома» <https://mirfitness.info/fitnes-doma/>

4. Тренировки от Motify смотреть онлайн <https://www.ivy.ru/collections/trenirovki-ot-motify>

5. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» <https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny>

6. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача» <https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha>

7. Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitnes?page=1>

8. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров <https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitnes-instruktorov/>

9. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» <https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy>

10. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях» <https://monster-book.com/fitnes-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah>

11. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» <https://monster->

book.com/smeshannye-trenirovki

12. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса»

<https://monster-book.com/enciklopediya-fitnessa>

13. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс] <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>.

14. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html

15. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии» https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf

16. Книги о фитнесе <https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnessist/>

17. Сапожникова О.В. «Фитнес» _ Учебное пособие

<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

Материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал, оборудованный зеркалами;

Скакалки;

Гимнастические мячи;

Коврики;

Спортивные маты;

Музыкальный центр;

Компьютер

Видео записи.

Степ-платформы.

Ленточки, обручи, гантели, боди-бары, эспандеры.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является сдача контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;

- выявления сильных и слабых сторон в подготовке обучающихся;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется три раза в год, в начале, в середине и в конце учебного года.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

2.5. Оценочные материалы

Диагностика образовательной программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения. Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню. Форма проведения – *сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.*

Низкий – от 1 до 3 баллов, **средний** – от 4 до 7 баллов и **высокий** – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 3 x10метров	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30 сек	6	4	2
3	Пресс за 30 сек	15	14	13
4	Скакалка 1 мин.	120	100	85

Таблица контрольных нормативов СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	Неполное касание	до пола 20 см
2	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3	Наклоны вперед из седа, ноги вместе	10 сек	5 сек	3 сек

	задержка 10 сек			
4	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5	Равновесие флажок 15 сек	15сек	10 сек	5сек

2.6. Методические материалы

Важнейшим требованием проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной программы по аэробике, входят:

1. Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. Умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной программы по аэробике обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

-личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
4. Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
5. Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
6. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
8. Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

9. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
10. Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень, сформированный универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

1. Формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

4.Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

5.Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;

6.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

7.Изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристики видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

8.Развитие основных физических качеств;

9.Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

10.Организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

11.Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;

12.Осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

13.Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

14.Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

15.Выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;

16.Умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

17.Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной программы определяют содержание образованности обучающихся:

Предметно-информационная составляющая образованности:

- Понимать принципы и ценности культуры здоровья;
- Знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- Знать особенности фитнес-аэробики и её влияние на здоровье;
- Овладеть системными знаниями в области физкультурного образования.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1.Уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения аэробики;

2.Самостоятельно строить тренировочные занятия по аэробике с учётом своих возможностей и жизненных планов;

3.Уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях.

4. Организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов аэробики;

5. Уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по аэробике для поддержания хорошего физического состояния;

6. Рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;

7. Уметь противостоять психической и физической агрессии.

Ценностно-ориентационная составляющая образованности:

1. Осознавать персональную ответственность за своё здоровье, здоровый образ жизни;

2. Сформировать потребность в освоении ценностей культуры здоровья;

3. Формировать активную жизненную позицию;

4. Понимать значение гигиены и закаливания, формировать доступные понятия о физическом развитии, влиянии занятий аэробикой на работу сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями центра, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ подготовки воспитанниц по оздоровительной аэробике.

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося- личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.

5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

6. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.

7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.

8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности. Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип

позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и

ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации, обучающихся в учебной, вне учебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая

поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельности организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями,

иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для

управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в ДОУ.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы школы в 2021 - 2022 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим, основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является тренер-преподаватель. Эффективность работы тренера-преподавателя отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанницы педагога в

своём социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы деятельности общения обучающихся он организует. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

№ п/ п	Содержание	Сроки	Ответственный исполнитель	Выход
1	Проведение организационного педагогического совета, составление планов воспитательной работы тренеров-преподавателей с учебными группами и внести в единый общий план школы	сентябрь	методист	Планы
2	Проведение собраний с учащимися: -в начале учебного года; -проведение занятий по технике безопасности и охране труда; -собраний перед соревнованиями; -разбор соревнований;	1-6 сентября по календарю	Тренеры-преподаватели	Журналы тренеров-преподавателей, запись в журнале по технике безопасности
3	Проведение родительских собраний в группах отделения оздоровительной аэробики с целью	В течение сентября	Тренер-преподаватель	отчеты

	привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.			
4	Проведение с учащимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле, традициях российского спорта	постоянно, по плану воспитательной работы	Тренеры-преподаватели	План, отчеты, журналы тренеров-преподавателей
5	Провести мероприятия по эвакуации детей в рамках «Месячника безопасности детей» и «Месячника гражданской защиты» в каждом отделении.	До 25 сентября	Тренеры-преподаватели	Фотоотчет, справки-отчеты.
6	Провести профилактическую акцию «Дополнительное образование детям».	1 сентября – 15 октября	Методист, тренеры-преподаватели	Копии протоколов тренерских советов, родительских собраний бесед, фотоотчет и т.д.
7	Проведение мероприятий по привлечению детей к систематическим занятиям спортом: объявление о дополнительном наборе в ЦРФС.	В течение года	Директор, методист, тренеры-преподаватели,	Информация, объявления. Стенд.
8	Проведение мероприятий ко «Дню матери»	Ноябрь	Методист, тренеры-преподаватели.	Отчеты, фотоотчеты.
9	Проведение бесед с	В течение года	Тренеры-	Журналы

	родителями на темы воспитания, обучения, гигиены, режима дня и питания спортсменов		преподаватели	тренеров-преподавателей
10	Информирование о выступлениях учащихся школы в соревнованиях различного ранга в газетах, соц.сетях.	В течение спортивного сезона	Директор, методист, тренеры-преподаватели	Информация, статьи в прессе, открытые группы соц.сетей.
11	Участие в мероприятиях посвященных открытию месячника по патриотическому воспитанию	февраль	тренер-преподаватель	
12	Подведение итогов учебного года, выступления учащихся школы в соревнованиях спортивного сезона. Поощрение и награждение лучших спортсменов, тренеров-преподавателей	Май, август	Директор, методист	Отчеты, приказы
13	Участвовать во всех мероприятиях района, республики.	В течение года	тренеры-преподаватели	Информация
14	Проведение лекции-беседы на темы: долг, совесть, честь, нравственное воспитание и достоинство, товарищество и дружба, взаимовыручка и взаимопомощь	По индивидуальным планам	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация

1 5	Проводить индивидуальную работу с воспитанниками по предупреждению правонарушений	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист	Информация
1 6	Принять участие в праздновании Дня Победы	Май	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 7	Принять участие во всемирном Дне без табака	31 мая 2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты
1 8	Принять участие в Дне памяти и скорби	22.06.2022г.	тренеры-преподаватели	Отчеты, фотоотчеты

2.7. Список литературы

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера 2003. –128с.
2. Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология разработки. (Методические рекомендации). Автор – составитель: Сивкова М.Г., Сыктывкар, 2004 г.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 157с.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.:” Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.
5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. Пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004г. 96с.