


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОРЕНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.А. Копань

29.02.2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 44 от 06.03.2024г.

О.Б. Тарануха

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
**«Спортивная аэробика
для начинающих»**

Возраст учащихся: 6 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Блинова Галина Леонидовна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Оренбург, 2024

Содержание

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
	1.1 Нормативно-правовая основа	
	1.2 Направленность программы	
	1.3 Актуальность программы	
	1.4 Педагогическая целесообразность	
	1.5 Отличительные особенности программы	
	1.6 Адресат программы	
	1.7 Уровень освоения программы	
	1.8 Объем и сроки освоения программы	
	1.9 Режим занятий	
	1.10 Формы организации образовательного процесса	
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	
3.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
4.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
	4.1 Учебный план	
	4.2 Содержание учебного плана	
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	
	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ	
	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	
	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика для начинающих»	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая основа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика для начинающих» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 04.08.2023));

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

3. Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

5. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

6. Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

7. Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391) (для программ, которые реализуются в сетевой форме);

9. Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

11. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

12. Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13. Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

14. Уставом МАУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей»;

15. Положением о Военно - спортивном отделе МАУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика для начинающих» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, ориентированную на создание целостной системы культурно-педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по спортивной аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитию координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться. Программа является интегрированной, предполагает знакомство с различными видами фитнеса (спортивная, танцевальная аэробика, хип-хоп, акробатика и хореография).

1.3. Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость разделов программы, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы — наряду с физическим развитием большое внимание уделяется развитию у учащихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, развитию творческого воображения.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому

образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения; формирование профессионального самоопределения учащихся в области хореографии

1.5. Отличительные особенности программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика для начинающих» были изучены и проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Спортивная аэробика» (Беляева Е.Б.), «Спортивная аэробика» (Башкирова Е.В.), «Спортивная аэробика» (Панова Е.О.) и другие.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании интеграционного подхода в фитнес-технологиях, обеспечивающих результативность в занятиях фитнесом (совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса учащихся, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Инновационной составляющей и отличительной особенностью Программы является методика обучения фитнес-технологиям в форме игровой деятельности, состоящая из следующих положений: развитие координационных способностей и тренировка вестибулярного аппарата, развитие чувства ритма; воспитание общей и силовой выносливости; формирование и сохранение правильной осанки, снижение лишнего веса; развитие двигательной памяти и эстетическое воспитание; выработка устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями; профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем; снижение психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Содержание программы включает разнообразные виды аэробики и спортивно-танцевальные комплексы на развитие разных групп мышц. Программой предусмотрен не только тренировочный процесс, но и совместная подготовка творческих номеров, спортивно-танцевальной направленности, а также активное участие в концертной деятельности. В отличие от тренировок некоторых видов спорта, что держатся на чувстве долга, на переутомлении, занятия аэробикой, несмотря на напряженность, приносят немало радости, уверенности в себе и чувство удовлетворения. Это позволяет ребенку жить полноценно, быть свободным от факторов риска и развивать свои потенциальные физические способности.

1.6. Адресат программы

Программа адресована учащимся 6-9 лет.

Количество учащихся в группе - 12-15 человек. Состав группы постоянный. Прием детей в творческое объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом

Первая возрастная группа – 6 - 7 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; овладевают элементарными навыками личной гигиены; учатся работе в коллективе; пробуют участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

Вторая возрастная группа – 8 - 9 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, равновесия, гибкости, выносливости; овладевают элементарными знаниями по истории аэробики, правилами соревнований, техникой выполнения основных элементов спортивной аэробики и акробатики; учатся самовыражению через искусство владения телом; получают навыки самостоятельной работы; участвуют в соревнованиях.

1.7. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на **базовом** уровне и обеспечивает удовлетворение потребностей личности в творческом, интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации к познанию, творчеству, труду, на организацию свободного времени. Базовый уровень программы включает обновление содержания современного физического образования и поиска новых форм и видов преподавания, формируя у учащихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность учащихся, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

1.8. Объем и срок освоения программы

Объем программы – 108 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.9. Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

При онлайн обучении с применением дистанционных образовательных технологий длительность дистанционного учебно-тренировочного занятия не более 30 минут.

1.10. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения - очная. При необходимости реализация программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Форма организации образовательного процесса – занятие. Форма организации деятельности учащихся на занятии - групповая; микро групповая; работа в паре; индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий).

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в следующих формах деятельности: практическое занятие (репетиция), творческое занятие (постановка, создание творческого продукта), выступление, постановка и показ детских концертных программ, очное конкурсное движение, онлайн-

выступления, видеопоздравления и участие в дистанционных конкурсах хореографического мастерства.

Реализация программы предполагает очную форму обучения. В случае перехода на дистанционную форму обучения все занятия проводятся с помощью создания группы в социальной сети ВКонтакте (образовательная платформа «Сферум»), посредством видео занятий, различных наглядных материалов.

Обучение проводится на русском языке. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. В соответствии с требованиями нормативных документов количество учащихся в группе варьируется от 10 до 15 человек.

При реализации программы допускается разновозрастная комплектация групп с обязательным учетом индивидуальных интересов, склонностей и возможностей учащихся. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого учащегося.

Набор обучающихся в творческое объединение свободный, не зависит от национальной и половой принадлежности, социального статуса родителей (или законных представителей). Принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к спортивной деятельности.

Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья, средствами спортивной аэробики.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- прививать интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию основ здорового образа жизни;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитывать осмысленное отношение к самореализации личностных спортивных способностей.

Развивающие:

- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- развивать умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

Обучающие:

- начальные знания по анатомии и физиологии человека, о истории развития аэробики, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- обучать основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании реализации программы учащиеся достигнут следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные:

- приобретены личностные качества: проявление интереса к занятиям танцевальной аэробикой и здоровому образу жизни;
- сформирована мотивация к участию в концертных номерах, выступлениях; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовых мероприятиях;
- сформировано желание продемонстрировать свои достижения;

Метапредметные:

- сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- сформировано умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- сформировано умение работать индивидуально и в группе;
- развиты фантазия, образное мышление, воображение, танцевальная выразительность, эмоциональная отзывчивость на музыку, зрительная и музыкальная память, слух, координация движений, гибкость, моторные навыки, выносливость;
- сформировано умение слушать и слышать музыку, анализировать музыкальный материал, устанавливать соотношения между музыкой и движением;
- сформировано умение соблюдать правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений, силовых подержках, работая в парах, тройках, выполняя акробатические элементы.

Предметные:

По окончании обучения по программе учащиеся будут знать:

- начальные знания по анатомии и физиологии человека;
- историю развития аэробики,

- основные понятия о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;

- виды аэробики; базовые прыжки: группировка, казак, пайк, согнувшись ноги врозь (страдл). Динамические прыжки: прыжок с поворотом, батерфляй. Прыжок в шпагат: ножницы, прыжок в шпагат и другие.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на разные группы мышц;

- выполнять комплексы разминки;

- самостоятельно регулировать нагрузку по пульсу;

- выполнять комплексы упражнений в такт музыки;

- выполнять самостоятельно растяжку;

- проверять и находить ошибки при выполнении сложного движения;

- выполнять мини-комплексы ритмичной гимнастики под музыку.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	
1.1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Общая физическая и специальная подготовка	20	1	19	
2.1	ОФП и СФП	20	1	19	наблюдение
3.	Избранный вид спорта (ИВС)	87	7	80	
3.1	Базовая подготовка	16	1	15	тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка	16	1	15	наблюдение
3.3	Группа «А»: элементы на полу	7	1	6	тестирование
3.4	Группа «В»: элементы в воздухе	7	1	6	тестирование
3.5	Группа «С»: элементы стоя	7	1	6	тестирование
3.6	Степ-аэробика	16	1	15	наблюдение
3.7	Постановочная работа	17	1	16	наблюдение
4	Итоговое занятие	1	-	1	показательное выступление
	Итого	108	4	104	

4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Введение в образовательную программу: цель, задачи программы. История развития аэробики. Аэробика как вид оздоровительной деятельности. Виды аэробики. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Гигиенические требования к

спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивным кроссовкам в аэробике.

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 2.1. ОФП и СФП

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Предварительная и исполнительная команды.

Практика. Комплексы упражнений на развитие: силы основных мышечных групп, гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости. Комплексы упражнений на удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины. Комплексы упражнений на наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Избранный вид спорта (ИВС)

Тема 3.1. Базовая подготовка

Теория. Техника безопасности выполнения базовых шагов аэробики. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Упражнения на базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, асимметричными). Отработка техники выполнения базовых шагов аэробики.

Форма контроля: наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 3.2. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Основы спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов спортивной аэробики. Обязательные элементы спортивной аэробики. Спортивная терминология выполняемых элементов, основные группы, стоимость элементов.

Практика. Упражнения на совершенствование техники элементов ИВС.

Форма контроля: тестирование.

Тема 3.3. Группа «А»: элементы на полу

Теория. Спортивная терминология выполняемых элементов, техника безопасности при выполнении элементов на полу, техника выполнения изучаемых элементов. Силовые элементы динамического характера: отжимание, подь-

емы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.; гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами - вертолёт. Силовые элементы статического характера: упоры углом ноги врозь, ноги вместе, высокий угол.

Практика. Упражнения на силовые элементы динамического характера: отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п. Упражнения на гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами - вертолёт.

Форма контроля: наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 3.4. Группа «В»: элементы в воздухе

Теория. Спортивная терминология выполняемых элементов, техника безопасности при выполнении элементов в воздухе, техника выполнения изучаемых элементов. Базовые прыжки: группировка, казак, пайк, согнувшись ноги врозь (страдл). Динамические прыжки: прыжок с поворотом, бабочка. Прыжок в шпагат: ножницы, прыжок в шпагат.

Практика. Упражнения на отработку базовых прыжков: группировка, казак, пайк, согнувшись ноги врозь (страдл). Упражнения на отработку динамических прыжков: прыжок с поворотом, бабочка. Прыжок в шпагат: ножницы, прыжок в шпагат.

Форма контроля: наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 3.5. Группа «С»: элементы в положении стоя

Теория. Основные понятия: повороты, повороты с ногой горизонтально; шпагаты, либела, баланс. Техника безопасности при выполнении элементов стоя, техника выполнения изучаемых элементов.

Практика. Упражнения на повороты: повороты, повороты с ногой горизонтально. Упражнения на гибкость: шпагаты, либела, баланс.

Форма контроля: наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 3.6. Степ-аэробика

Теория. Базовые шаги степ-аэробики, которые могут быть включены в танцевальную композицию спортивной аэробики. Обязательные требования к правилам постановки композиции. Два вида шагов степ-аэробики: шаги без смены лидирующей ноги, шаги со сменой лидирующей ноги.

Практика. Упражнения на разучивание базовых шагов степ-аэробики: basic step (бэйсик степ), степ-ап (step-up), шаг-колени (knee up), шаг-кик (step kick), захлест голени (step curl), ви-степ (V-step), бэйсик-овер (basic-over), мамбо, страдл ап (Straddle), тёрн степ (Turn step), ча-ча-ча (cha-cha-cha), L-step. Разучивание и постановка танцевальной программы.

Форма контроля: наблюдение, практический зачет.

Тема 3.7. Танцевальная аэробика

Теория. Набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными). Обязательные требования к правилам постановки танцевальной программы.

Практика. Выполнение танцевальных связок в темпе под счет и под му-

зыкальное сопровождение. Упражнения на базовые шаги с продвижением вперед, сторону, назад, по диагонали, по кругу. Разучивание и постановка танцевальной программы.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4. Итоговое занятие

Практика. Показательные выступления, отчетный концерт для родителей.

Форма контроля: наблюдение.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график программы

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика для начинающих» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО МЦДОД, годовым календарным учебным графиком МАУДО МЦДОД и расписанием, утвержденным директором МАУДО МЦДОД.

Количество учебных недель - 36.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком МЦДОД в определяемый им период проходит комплектование групп, проведение родительских собраний.

В связи с учебным планом и расписанием занятий в детском объединении «Спортивная аэробика для начинающих» и занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика для начинающих» начинаются и заканчиваются: 1.09.2024 – 31.05.2025, в период с 1.09.2024 по 15.09.2024 – комплектование групп.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Во время каникул объединение работает по расписанию и в соответствии с планом досуговых мероприятий учреждения дополнительного образования.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО МЦДОД.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	Темы занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка								
1	сентябрь	2	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Вводное занятие	учебный кабинет	опрос
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка								
2	сентябрь	4	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	тестирование
3	сентябрь	6	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
4	сентябрь	9	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
5	сентябрь	11	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
6	сентябрь	13	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
7	сентябрь	16	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
8	сентябрь	18	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
9	сентябрь	20	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
10	сентябрь	23	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
11	сентябрь	25	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
12	сентябрь	27	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение

13	сентябрь	30	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
14	октябрь	2	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
15	октябрь	4	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
16	октябрь	7	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
17	октябрь	9	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
18	октябрь	11	16:00-17:00	практическое занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
19	октябрь	14	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
20	октябрь	16	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	наблюдение
21	октябрь	18	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	ОФП и СФП	учебный кабинет	тестирование
Раздел 3. Избранный вид спорта (ИВС)								
22	октябрь	21	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
23	октябрь	23	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	демонстрация двигательного действия
24	октябрь	25	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	демонстрация двигательного действия
25	октябрь	29	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	демонстрация двигательного действия
26	октябрь	30	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	демонстрация двигательного действия
27	ноябрь	1	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	демонстрация двигательного действия
28	ноябрь	6	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение

				тие			кабинет	
29	ноябрь	8	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
30	ноябрь	11	16:00-17:00	практическое занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
31	ноябрь	13	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
32	ноябрь	15	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
33	ноябрь	18	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
34	ноябрь	20	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
35	ноябрь	22	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
36	ноябрь	25	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
37	ноябрь	27	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Базовая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
38	ноябрь	29	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	наблюдение
39	декабрь	2	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
40	декабрь	4	16:00-17:00	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	
41	декабрь	6	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
42	декабрь	9	16:00-17:00	Практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	
43	декабрь	11	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
44	декабрь	13	16:00-17:00	комбинированное	1	Технико-тактическая	учебный	

				занятие		подготовка	кабинет	
45	декабрь	16	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
46	декабрь	18	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
47	декабрь	20	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
48	декабрь	23	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
49	декабрь	25	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
50	январь	10	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
51	январь	13	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
52	январь	15	16:00-17:00	практическое занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
53	январь	17	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Технико-тактическая подготовка	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
54	январь	20	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
55	январь	22	16:00-17:00	комбинированное	1	Группа «А»: элементы на	учебный	Наблюдение, демон-

				занятие		полу	кабинет	страция двигательного действия
56	январь	24	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
57	январь	27	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
58	январь	29	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	Наблюдение, демонстрация двигательного действия
59	январь	31	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	наблюдение
60	февраль	3	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «А»: элементы на полу	учебный кабинет	наблюдение
61	февраль	5	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
62	февраль	7	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
63	февраль	10	16:00-17:00	практическое занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
64	февраль	12	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
65	февраль	14	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
66	февраль	17	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
67	февраль	19	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «В»: элементы в воздухе	учебный кабинет	наблюдение
68	февраль	21	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
69	февраль	24	16:00-17:00	комбинированное	1	Группа «С»: элементы	учебный ка-	наблюдение

				занятие		стоя	бинет	
70	февраль	26	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
71	февраль	28	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
72	март	3	16:00-17:00	практическое занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
73	март	5	16:00-17:00	практическое занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
74	март	7	16:00-17:00	практическое занятие	1	Группа «С»: элементы стоя	учебный кабинет	наблюдение
75	март	10	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
76	март	12	16:00-17:00	практическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
77	март	14	16:00-17:00	практическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
78	март	17	16:00-17:00	практическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
79	март	19	16:00-17:00	практическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
80	март	21	16:00-17:00	практическое занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
81	март	24	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
82	март	26	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
83	март	28	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	тестирование
84	март	31	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
85	апрель	2	16:00-17:00	комбинированное	1	Степ-аэробика	учебный ка-	наблюдение

				занятие			бинет	
86	апрель	4	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
87	апрель	7	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
88	апрель	9	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
89	апрель	11	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
90	апрель	14	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Степ-аэробика	учебный кабинет	наблюдение
91	апрель	16	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
92	апрель	18	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
93	апрель	21	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
94	апрель	23	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
95	апрель	25	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
96	апрель	28	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
97	апрель	30	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
98	май	5	16:00-17:00	практическое занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
99	май	7	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
100	май	12	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
101	май	14	16:00-17:00	комбинированное	1	Танцевальная аэробика	учебный ка-	наблюдение

				занятие			бинет	
102	май	16	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
103	май	19	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
104	май	21	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
105	май	23	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
106	май	26	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
107	май	28	16:00-17:00	комбинированное занятие	1	Танцевальная аэробика	учебный кабинет	наблюдение
108	май	30	16:00-17:00	теоретическое занятие	1	Итоговое занятие	учебный кабинет	наблюдение
Итого: 108 часов								

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения: рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м² на 1 ребенка. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические маты (4-8 шт)
- гимнастические коврики (10-15 шт)
- степ-платформы (10 – 15 шт)
- упоры
- скакалка (10 – 15 шт)
- учебная доска (1 шт)
- звуковоспроизводящая аппаратура

Информационное обеспечение

Наглядный материал, способствующий восприятию тем, тестовые задания по содержанию программы, дополнительная литература, видеозаписи различных соревнований. Информационное обеспечение программы осуществляется посредством использования материалов интернет-ресурсов, презентационных материалов, фото и видео продукции и др.

Интернет-источники: официальный сайт Всероссийской Федерации спортивной аэробики

<http://aerobic-gymnastics.ru>;

фитнесс-аэробика для школы <https://ffarsport.ru>»

<http://спортивнаяаэробика.рф>;

<https://www.youtube.com/channel/UCYmYzo0EOjmgLKckNjMbUA>;

<https://vk.com/aerobicrussia>

Кадровое обеспечение

Реализацией данной программы занимается педагог дополнительного образования, владеющий знаниями, умениями и навыками в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» имеющий: педагогическое образование; педагогическое образование по специальности физическая культура; сертификаты и свидетельства курсовой подготовки инструкторов, тренеров-преподавателей и судей по фитнес и спортивной аэробике; стаж работы не менее 2-х лет; первую или высшую квалификационную категорию. Педагог психолог (привлекается по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с учащимися).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, промежуточного и итогового контроля. Входной контроль проводится в форме беседы или викторины на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Текущий контроль представляет собой основную форму контроля освоения учебного материала в течение учебного года. Промежуточный и итоговый контроль проводится в конце полугодия, учебного года. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков и т.д.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Отслеживание и фиксация образовательных результатов: итоговое занятие, контрольное занятие, зачет, тестирование (теоретические знания, уровень технической и физической подготовленности, наблюдение, защита творческих работ (рефераты, дневник самонаблюдения), конкурс, соревнования, викторина.

Методическим условием при выборе формы аттестации для учащихся является возможность проверить тот результат, который хочет получить педагог. Форма аттестации должна учитывать возраст учащихся, уровень его подготовки и его индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности, педагогом выбираются формы аттестации: дневник наблюдений; протоколы соревнований; аналитическая справка; грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Для предъявления и демонстрации образовательных результатов учащихся используются: открытые занятия, соревнования, портфолио.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика обученности по программе проводится в целях определения результативности усвоения знаниевого компонента, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для учащихся, показавших высокие результаты. Эффективность освоения учащимися этих программ и является для педагогов дополнительного образования своеобразной оценкой качества проведенного диагностического обследования (табл. № 1, приложение 1).

Таблица № 1

Диагностика уровня сформированности критериев ДООП учащихся творческого объединения

Критерий	Показатель	Методики
Личностные	Уровень мотивации занятиями аэробикой	Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В. И. Тропниковым)
Метапредметные	Уровень воспитанности Ценностные ориентации Самоорганизация: - умение планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; - выстраивать последовательность выбранных действий; - самоконтроль: - умение устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности.	- Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина) - Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. - Тест - анкета (автор Андреев) для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни. - Опросник «Состояние здоровья и самочувствия»

Предметные	знать: - начальные знания по анатомии и физиологии человека; - историю развития аэробики, - основные понятия о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек; - виды аэробики; уметь: - выполнять комплексы упражнений - проверять и находить ошибки при выполнении сложного движения	- Устный опрос - Тест: ЗОЖ. Курение вредит здоровью... https://multiurok.ru/tests/44466/ - Тест: Гимнастические элементы в спортивной аэробике https://multiurok.ru/tests/44209/ - Комплексы контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовки - Тест: Спортивная аэробика https://multiurok.ru/tests/41668/
-------------------	--	--

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ

Целью воспитания учащихся творческого объединения является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания

- воспитание патриотизма, гордости и уважения к истории, культуре, традициям малой родины и Отечества;
- воспитание аккуратности, инициативности, дисциплинированности, трудолюбию, ответственности за конечный результат своей деятельности;
- воспитание толерантного отношения к другим взглядам, мнениям, позициям, стремление к диалогу, коммуникации.
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

Работа с коллективом обучающихся

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала

ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, стране.

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Виды, формы и содержание деятельности

Мероприятия — это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Дела – это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самодеятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самодеятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

Игры — это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые игры, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении. Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм,

учитывая их достоинства и недостатки.

Календарный план воспитательных мероприятий

№	Дела	Форма проведения	Сроки проведения	Форма отчетности
1	«День знаний»	«День открытых дверей» (презентация объединения)	1.09. 2024г.	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
2	День воинской славы России-День окончания Второй мировой войны	Беседа	2.09.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
3	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа	3.09.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
4	Международный день пожилых людей	Акция по поздравлению бабушек и дедушек	01.10.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
5	«Безопасные каникулы»	Конкурс детского творчества	октябрь	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
6	«День учителя»	Акция по поздравлению учителей, концерт	05.10.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
7	День интернета.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет, просмотр видеороликов	28-30.10.02	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
8	День народного единства	Беседа	4 ноября	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
9	«Навстречу к ГТО!»	Соревнования по общей физической подготовке	ноябрь	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
10	Кубок г. Оренбурга по фитнес - аэробике и спортивной аэробике	Соревнования	ноябрь	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
11	«Подари подарок маме»	Акции по поздравлению с Днем матери, беседы.	ноябрь	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО

12	День Неизвестного Солдата	Беседа	03.12.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
13	День Героев Отечества	Беседа и просмотр презентаций	09.12.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
14	День Конституции Российской Федерации	Беседа и просмотр презентаций	09.12.2024	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
15	Кубок Оренбургской области по спортивной аэробике	Соревнования	декабрь	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
16	«Новогодний марафон 2024»	украшение кабинетов, оформление окон, конкурс рисунков, поделок,	20-27.12.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
17	«Елка в кроссовках»	Спортивный праздник	5.01.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
18	День полного снятия блокады города Ленинграда (1944) Международный день памяти жертв Холокоста	Беседа и просмотр презентаций	27.01.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
19	День памяти юного героя-антифашиста	Беседа и просмотр презентаций	08.02.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
20	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Встречи с ветеранами, просмотр видеороликов.	15.02.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
21	«Навстречу к ГТО!»	Соревнования	февраль	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
22	ЧиП г. Оренбурга по спортивной аэробике и фитнес аэробике	Соревнования	февраль	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
23	День защитника Отечества	Беседа и просмотр презентаций	20-22.02.2025	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на

				официальном сайте ОО
24	ЧиП области по спортивной аэробике и фитнес аэробике	Соревнования	февраль	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
25	8 Марта	акция по поздравлению мам, бабушек, девочек	3-7 марта	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
26	«Навстречу к ГТО!»	Соревнования	март	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
27	Турнир города «Весенняя капель» по спортивной аэробике и фитнес аэробике	Соревнования	март	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
28	День здоровья. «Путешествие в страну физкультуры»	Спортивная квест игра	3-7 апреля	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО. Дипломы
29	«Я выбираю ЗОЖ»	Викторина		
30	Кубок Евразии по спортивной аэробике		апрель	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
31	День космонавтики	Беседа	3-12 апреля	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО .Дипломы
32	«Дорога в космос начинается с Земли	Викторина		
33	«Космос рядом»	Конкурс детского творчества		
34	9 мая — День Победы в Великой Отечественной войне	Беседа	6-8 мая	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО Дипломы
35	День Победы: «Окна Победы» «Спасибо за победу!» «Победный май»	Всероссийская акция. Конкурс детского творчества. Концерт		
36	Фитнес фестиваль «Мир движений»	Соревнования	май	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО
37	Международный День семьи День детства	Беседа	май	Информационный пост https://vk.com/orenvso , фото/видеоматериалы на официальном сайте ОО

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется *очно*. Реализация программы предполагает очную форму обучения. В случае перехода на дистанционную форму обучения все занятия проводятся с помощью создания группы в социальной сети ВКонтакте (образовательная платформа «Сферум»), посредством видеозанятий, различных наглядных материалов

Обучение проводится на русском языке. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. В соответствии с требованиями нормативных документов количество учащихся в группе варьируется от 10 до 15 человек. При реализации программы допускается разновозрастная комплектация групп с обязательным учетом индивидуальных интересов, склонностей и возможностей учащихся.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания;

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, самостоятельная работа с печатным материалом - Правилами, Регламентами и другими нормативными документами);
- наглядный (метод иллюстраций – карты, схемы, рисунки);
- практический (упражнения);
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Методы воспитания:

- методы формирования качеств сознания (убеждение, дискуссия, положительный пример);
- методы организации практической деятельности (упражнение, создание воспитывающих ситуаций);
- методы стимулирования (поощрение)

Форма организации образовательного процесса

Программа предполагает групповую форму организации образовательного процесса, которая обусловлена спецификой туристской деятельности, в основе которой лежит взаимодействие членов туристской группы на маршруте или участников команды на соревнованиях.

Программа реализуется с учетом ряда принципов:

- ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
- формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- обращение к востребованным и актуальным темам, образовательным областям, которые являются лично значимыми для учащихся и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ре-

бенка, его нравственных качеств;

- обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
- реализация единства образовательного процесса.

Содержание Программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка:

- предоставление свободы выбора субъектам обучения, привитие ценностных идеалов, объединяющих мироощущение учащихся и их единения в процессе творчества (приобретение опыта творческой деятельности, выражающейся в реализации принятия самостоятельных решений);
- приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения к продуктам своей деятельности, к миру, к человеку, к самому себе;
- соблюдение системы дидактических принципов: воспитания в спортивном обучении, научности, сознательности, активности и самостоятельности, систематичности и последовательности, доступности и наглядности, прочности и преемственности знаний.

Таким образом, Программа отвечает особенностям организации образовательного процесса в системе дополнительного образования, что создает фундамент знаний, благоприятный для творческой деятельности учащегося, обеспечивает сотрудничество с педагогом в творческом процессе, побуждая к самостоятельному творчеству, которое сопровождает личность всю ее жизнь, формируя потребность в творческом восприятии мира и осмыслении самого себя в этом мире через широкий спектр личностно-ценностной ориентации, общения с единомышленниками.

Формы организации учебного занятия. Учебные занятия в спортивной секции проводятся в форме беседы, игры, открытого занятия, праздников, практического занятия, соревнования, участия в спортивных фестивалях, чемпионатах, сдачи практического и теоретического экзаменов.

Средства обучения:

- наглядные плоскостные (плакаты, таблицы, иллюстрации);
- аудиовизуальные (аудио и видео материалы, презентации, учебные кинофильмы);
- демонстрационные (знаковые и графические модели, учебные пособия);
- компьютер, проектор.

В образовательном процессе используются:

Технология индивидуализации обучения — это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся; один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.).

Технология группового обучения. При групповой форме деятельности

обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся различного уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в понукании других обучающихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия по спортивной аэробике включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач занятия.

Подготовительная часть занятия. Основное назначение: организация учащихся, и подготовка их к последующей учебной работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма, организация внимания и регулировка эмоционального состояния обучающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с музыкальными сигналами, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на согласование движений с музыкой, подвижные игры, игры под музыку.

Продолжительность вводной части занятия 8 мин.

Основная часть занятия. Основное назначение: физическая (общая и специальная) и техническая подготовка обучающихся.

Частные задачи: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие специальной координации движений; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; овладение основными прикладными навыками; изучение и со-

вершенствование специальных упражнений спортивной и степ аэробики, развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для воспитания правильной осанки, упражнения классического экзерсиса, волна, взмах, пружинные движения, равновесия, повороты, элементы упражнений с предметами, акробатические упражнения, простые прыжки, учебные комбинации, прикладные упражнения, специальные формы ходьбы и бега, элементы народного танца, упражнения на связь музыки с движением, игры под музыку, классификационные упражнения (индивидуальные, командные, обязательные и произвольные)

Продолжительность основной части занятия 30 мин.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятия.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подготовка к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Средства: различные формы ходьбы, танцевальные шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, несложные упражнения для передачи различного характера музыки, малоподвижные игры и игры на внимание. Гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части занятия 7 мин.

Дидактические материалы

Дидактический материал к программе включает наглядный материал, способствующий восприятию тем, тестовые задания по содержанию программы, дополнительную литературу, видеозаписи выступлений разных спортивно-танцевальных коллективов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога дополнительного образования

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук / И. А. Винер; СПб. гос. Акад. физкультуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. 2003. – 143с.
2. Винер, И. А Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. / И. А. Винер - Просвещение 2011. – 40с.
3. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-й класс. / В. И. Ковалько, ВАКО, 2010. – 45с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4-й классы. / В. И. Ковалько, ВАКО, 2010. – 68 с.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 кл. / В.И. Лях- Просвещение 2011. - 205с.
6. Малинина, Т.И. Эта многоликая гимнастика. / Т.И Малинина, Н.Е. Водопьянова - Лениздат, 1989. – 78 с
7. Менхин, Ю.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Муравьев, В. А. Физическая культура. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков/ В. А.Муравьев: Методическое пособие Дрофа, 2009. - 56 с.
9. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.

10. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации, ООО "Учитель", 2011. – 78с.
11. Палыга В.Д. Гимнастика. / В.Д. Палыга - М., Просвещение, 1982. – 228 с
12. Погадаев, Г. И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений: 1-4-й классы. / Г. И. Погадаев, Дрофа, 2010. – 49с.
13. Попов А.В., Антистрессовая пластическая гимнастика. / А.В.Попов, Е.Н. Литвинов - М., 1996. – 80 с.
14. Правдов, М. А. Уроки физической культуры. 1-4кл. / М.А. Правдов, ИЛЕКСА, 2009. - 56 с.
15. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин - М., Физкультура и спорт, 1991. – 223 с
16. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г. Хрипкова - М., Просвещение, 1990. – 318 с
17. Шипилина, И. Хореография в спорте. / И. Шипилина, Ростов-на-Дону, 2004. – 69 с.

Литература для учащихся и родителей

1. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Пеганов - М., Советский спорт, 1989. – 30 с.
2. Онучин, Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. / Н.А. Онучин – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics/
3. <http://sportzal.com/post/770/>
4. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>
5. www.fig-gymnastics.com/files/aer
6. AER_CoP_2017-2020-r.pdf

ПРИЛОЖЕНИЕ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБ-
РАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВ-
НАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

***Методики диагностики личностных и метапредметных результатов
обучения по Программе Методика «Самооценки волевых качеств
спортсменов» (Н.Е. Стамбулов)***

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (-1).
5. «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросников

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоен-

ной энергией.

3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.

4. Я отчётливо представляю себе, чему хочу научиться в институте. 70

5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.

6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.

7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.

8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.

9. Четкое планирование работы не характерно для меня.

10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.

11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.

12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.

13. У меня есть главная цель жизни.

14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.

15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.

16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.

19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Тест-анкета для изучения ориентации обучающихся на здоровый образ жизни

Попытайтесь дать развернутое объяснение и ответ.

1.1. Здоровье – это...

1.2. Здоровый образ жизни – это...

2. Перечислите 5 – 10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

3. Перечислите 5 – 10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

4. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов – максимум, до 1

балла – минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

- иметь понимание в семье;
- хорошо учиться, получить хорошее образование;
- жить без конфликтов;
- иметь хорошего, надежного друга (подругу);
- иметь материальный достаток;
- заниматься спортом;
- иметь возможность путешествовать;
- быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;
- здоровье;
- любовь.

5. Какие из трёх групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?

- а) обязательность, совесть, доброта;
- б) общительность, смелость, решительность;
- в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.

6. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

- а) да;
- б) ответить затрудняюсь;
- в) нет.

8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

- а) да;
- б) ответить затрудняюсь;
- в) нет.

9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?

- а) часто;
- б) редко;
- в) очень редко.

10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?

- а) да;
- б) думаю, что нет;
- в) нет.

11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию? 72
- а) да, и имею хорошие результаты;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет,
13. Делаете ли вы физическую зарядку?
- а) да;
 - б) да, но не регулярно; нет.
14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ,
- а) да;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
- а) да;
 - б) от случая к случаю; нет.
16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
- а) да;
 - б) да, но несущественные;
 - в) нет
17. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?
- а) не помню, когда болел в последний раз;
 - б) редко (1 раз в год);
 - в) часто, 2-3 раза в год.
18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?
- а) очень редко;
 - б) редко (раз в год);
 - в) часто (два-три и более раз в год).
19. Имеете ли вы хронические заболевания?
- а) нет;
 - б) думаю, что да;
 - в) да.
20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
- а) не пропускаю;
 - б) редко (раз в полугодие);
 - в) часто (раз в месяц). *Курите ли вы?*
- а) нет;
 - б) редко;
 - в) да.
22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- а) нет;
 - б) редко;
 - в) да.
23. Пробовали ли вы наркотики? 73

- а) нет;
 - б) однажды;
 - в) более двух раз.
24. Каков ваш вес?

- а) в норме;
- б) меньше нормы;
- в) избыточный.

Как подсчитать результаты?

При ответе на вопросы № 5 – 23 пункт:

- а) оценивается в 3 балла,
- б) оценивается в 2 балла,
- в) – оценивается в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5 – 23. По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни. Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
22-24	1 – очень низкий
25-28	2 – низкий
29-32	3 – ниже среднего
33-36	4 – чуть ниже среднего
37-40	5 – средний
41-44	6 – чуть выше среднего
45-48	7 – выше среднего
49-52	8 – высокий
53-56	9 – очень высокий
57-60	10 – наивысший

Приложение 4

ТЕСТ «ЗОЖ. Личная гигиена»

Вести здоровый образ жизни – это правильно, интересно, мудро. Человек умеет управлять своими мыслями, душой, телом. Хорошо заниматься своим здоровьем, понимать, от каких факторов оно зависит, научиться приумножать резервы своего здоровья. Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

Викторина 1. Для того, чтобы быть здоровым, необходимо...

- Всё время себя подстёгивать

Заниматься спортом

Правильно питаться

2. **Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?**

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. **Что такое гигиена?**

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья

То же, что и стоматология 4. **Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?** Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо **Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло** Морская капуста, мед, рыбий жир

5. **Вопрос по типу: вредно-полезно. Ответьте: что полезно, а что вредно:**

Читать в постели — *вредно*

Кушать плотно – *вредно*

Делать зарядку на свежем воздухе – *полезно*

Прикасаться к глазам грязными руками – *вредно*

Круглый год спать с открытой форточкой – *полезно*

Принимать воздушные ванны – *полезно*

Смотреть целый день телевизор – *вредно*

Спокойный, достаточно продолжительный сон — *полезно*

Ухаживать за ногтями – *полезно*

Тщательно пережёвывать пищу – *полезно*

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — *полезно*

но

6. **Кто такой гигиенист?**

Человек, соблюдающий гигиену

Врач, специалист по гигиене

Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени

7. **Отгадайте загадки:**

Организму для порядка Каждый день нужна ... (*Зарядка*).

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое. Важно, чтобы у каждого было Что это такое?
... (*Мыло*).

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (*Полотенце*).

8. **Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с...**

Улыбки

Зарядки

Плотной пищи

9. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...» (*здоровья*)

«В здоровом теле — ...» (*здоровый дух*)

«Солнце, воздух и вода — ...» (*наши лучшие друзья*)

«Чисто жить — ...» (*здоровым быть*)

«Кто аккуратен — ... тот людям приятен»

10. Укажите неправильный ответ:

Нужно избегать больших объемов пищи за один приём

Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу

Редкие приёмы пищи полезны нашему организму

11. Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью...»

Движение

Излишества

Ожидания

12. Для того, чтобы сон стал крепким, нужно перед сном...

Послушать приятную музыку

Сделать массаж

Дать волю своим эмоциям

13. Продолжите фразу: «Солнце, воздух и (...) — наши лучшие друзья»

Сытная пища

Сила воли

Вода

14. Какая пища вредна для нашего организма?

85

Пареная

Сырая

Жареная

15. Влажное обтирание полезно...

После переохлаждения

Для закаливания

Во время озноба

16. Какая пища не пойдёт впрок?

«*На скорую руку*»

Всухомятку

Тщательно пережеванная

17. В день нужно съесть минимум (...) свежих овощей и фруктов

Триста грамм

Полкилограмма

Два килограмма

18. Для предотвращения переутомления необходимо:

Чередовать труд и отдых

С утра выполнить большой объем работы

Соблюдать последовательность в работе и учебе

19. Что сэкономит время и силы?

- Удобное хорошо проветриваемое рабочее место*
- Чередование напряжения с расслаблением*
- Постоянное перекусывание

20. Здоровое питание это...

- Трудновыполнимые диеты
- Экзотические продукты
- Употребление в достаточном количестве свежих овощей и*

фруктов

21. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на...

- Сердце*
- Голени
- Плечи 22.

Чтобы быть здоровым, обязательно надо... (выберите правильные ответы):

- Выполнять физические упражнения*
- Высыпаться*
- Совершать прогулки на свежем воздухе*
- Заниматься экстремальными видами спорта
- Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)

- Уметь радоваться жизни*

23. Какую помощь можно оказать при вывихе?

- Дергать руку, пока боль не уйдёт
- Вправить вывих может только врач*
- В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу*

24. Можно ли растирать отмороженное место снегом?

- Да
- Нет*
- Смотря в каком случае

25. Продолжите пословицу:

- «Когда я ем, я ...» (*глух и нем*)
- «Здоровье в аптеке ...» (*не купишь*)

Количество правильных ответов:

до 24 выше (высокий уровень)

до 19-23 (средний уровень)

до 18 и ниже (низкий уровень)

Тестирование «Виды травм. Меры предупреждения травм»

1. Что нужно сделать, если ушиб пришёлся на мягкие ткани бедра:

- конечность туго забинтовать, наложить шину, обеспечить покой;
- на место ушиба наложить тугую повязку, пузырь со льдом, конечности придать возвышенное положение, покой;

ногу уложить на мягкий свёрток, к повреждённому месту приложить лёд, холодные примочки.

2. Доврачебная помощь при растяжении связок, вывихе и ушибе суставов:

- тепло на место повреждения и наложение шины;
- приём жаропонижающих средств;
- холод на место повреждения и тугое бинтование.

3. Доврачебная помощь при закрытом переломе:

- шина на место перелома без захвата соседних суставов;
- шина на место перелома с захватом верхнего сустава;
- шина на место перелома с захватом верхнего и нижнего сустава.

4. Что такое шина, используемая при переломе:

- отрезок автомобильной шины;
- специальная проволочная решётка;
- полоска мягкого металла.

5. Что следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему с повреждением позвоночника:

- тугая повязка на грудную клетку, 50 г спирта для обезболивания, полный покой;
- уложить на спину, на жёсткий щит, подложив валики под шею и поясницу, покой.

6. Нарушение целостности кости с образованием нескольких отломков:

- вывих;
- ушиб;
- множественный перелом.

7. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- охлаждать
- нагревать
- покрыть йодной сеткой
- потереть, массировать

8. Кровотечение бывает следующих видов:

венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;

- венозное, артериальное, лёгочное, носовое;
- поверхностное, глубокое, смешанное.

9. Почему при кровотечении нельзя накладывать жгут более 2-х часов:

- возможно свёртывание крови ниже места наложения жгута;
- возможно омертвление конечности ниже места наложения жгута;
- возможно разрушение эритроцитов выше места наложения жгута.

10. Чтобы остановить носовое кровотечение нужно:

- запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос и высморкаться, ввести в ноздри тампоны;
- запрокинуть голову назад, на область носа положить холод;

наклонить голову слегка вперёд, сжать нос на 3 минуты, в ноздри ввести тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода, на нос – холод.

11. Каков признак черепно-мозговой травмы:

- временная потеря речи;
- кровотечение из области головы;
- временная потеря сознания.

12. Какое условие необходимо обеспечить пострадавшему с подозрением на сотрясение головного мозга:

- дать таблетку от головной боли;
- обеспечить покой;
- уложить в безопасное положение.

13. Оказывая первую помощь при растяжении, необходимо:

к повреждённому месту приложить пузырь со льдом или смоченное полотенце холодной водой и наложить тугую фиксирующую повязку

вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и приложить пузырь со льдом

вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и наложить тугую фиксирующую повязку

массировать повреждённые связки и затем прогреть их

14. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- переоценивают свои возможности
- следуют указаниям преподавателя
- владеют навыками выполнения движения
- не умеют владеть своими эмоциями.

Количество правильных ответов:

до 13-14 (высокий уровень)

до 10-12 (средний уровень)

до 9 и ниже (низкий уровень)

Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина)

Анкета обучающегося _____

Долг и ответственность

1 Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.

2 Вношу предложения по совершенствованию работы класса.

2 Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.

3 Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.

Бережливость

1 Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.

2 Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах)

3 Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятно-

стью).

4 Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).

Дисциплинированность

1 Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы

2 Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения учителя.

3 Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).

4 Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.

Ответственное отношение к учебе

1 Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.

2 При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.

3 Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).

4 Аккуратен, исполнитель, точен.

Отношение к общественному труду

1 Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.

2 Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).

3 Выполняю трудовые поручения родителей.

4 Добросовестно выполняю все поручения.

Коллективизм, чувство товарищества

1 Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.

2 Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.

3 Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.

4 Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.

Доброта и отзывчивость

1 Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.

2 Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.

3 Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим.

4 Ко мне всегда можно обратиться за помощью.

Честность и справедливость

1 Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.

2 Честно сознаюсь, если что-то натворил.

3 Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.

4 Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллекти-

ВОМ.

Простота и скромность

1 Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.

2 Понимаю, что человека уважают не за деньги

3 Иногда люблю похвастаться.

4 Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности

Культурный уровень

1 Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.

2 Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.

3. Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.

4. Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9 $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9$

До 0,5 – низкий уровень воспитанности

0,6- уровень воспитанности ниже среднего

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего

1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников). Учителя предметники оценивают учеников класса без вспомогательных вопросов по 9 пунктам по 5-балльной шкале. Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.