

Управление образования администрации Озерского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодёжи»

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
от 26.08.2023г. протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 31.08.2023г. № 15/01-03



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-аэробика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов

Уровень освоения: ознакомительный

Форма реализации: очная, очно-заочная

Людмила Александровна Погорелова,
педагог дополнительного образования

Озерск

2017 г

Содержание программы

	Стр.
Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание учебного плана	9
Комплекс организационно-педагогических условий	
Условия реализации программы	15
Методические материалы	15
Формы аттестации	19
Оценочные материалы	21
Календарный учебный график	26
Характеристика адресата программы	28
Воспитательная работа	29
Список информационных источников и литературы	33
Приложения	
Результативность реализации программы	38
Вариативный учебный план	43

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Краткая характеристика. Аэробика прочно вошла в жизнь современного общества как часть оздоровительного фитнеса среди взрослых и детей. Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

Степ-аэробика – одно из направлений аэробики. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях. Степ-платформу можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, следовательно, и физическую нагрузку, а значит, одновременно проводить занятия с детьми различной спортивной подготовленности, т.е. индивидуализировать образовательный процесс. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» реализуется в рамках деятельности детского спортивного коллектива «Мастер» Дворца творчества детей и молодежи. После освоения данной программы желающие могут продолжить занятия по программе базового уровня «Степ-мастер».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО «ДТДиМ»¹. Также в программе учитываются рекомендации ГК РФ по ФКиС и

¹ <http://ozersktdtm.ru/about/officially/regulatory-documents>

опыт работы тренеров Свердловской, Челябинской и других региональных федераций фитнес-аэробики. Подробную информацию о *нормативно-правовой основе* программы можно посмотреть в разделе «Список информационных источников и литературы».

Направленность: физкультурно-спортивная. Во Дворце творчества детей и молодёжи программа реализуется на *русском языке*.

Адресатом программы являются девочки в возрасте 7-10 лет, проживающие в Озерском городском округе. За более подробной информацией о целевой аудитории можно обратиться к разделу программы «Характеристика адресата программы».

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе с обязательным разрешением врача. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи», согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося на обработку персональных данных в течение всего срока реализации программы.

Актуальность программы состоит в том, что фитнес-аэробика дает ребенку возможность повысить свою двигательную активность, развить пластичность, чувство ритма и улучшить осанку. Чрезвычайно важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в самом раннем возрасте. Все это требует усиленного внимания по отношению к физической подготовленности детей, их развитию.

Отличительные особенности программы состоят в:

- подборе оценочных материалов текущего контроля успеваемости и диагностического инструментария промежуточной аттестации обучающихся;
- осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации программы (ссылка на договор о сетевой форме реализации ДООП: <https://cloud.mail.ru/public/dsQc/JZV2Avn6y>).

Уровень освоения содержания программы – ознакомительный, то есть содержание программы позволяет формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; мотивацию личности ребенка к познанию, творчеству, труду, спорту с помощью общедоступных и универсальных форм организации материала, его минимальной сложности при освоении содержания программы.

Форма реализации образовательного процесса – очная, очно-заочная.

Форма проведения занятий – групповая. Наполняемость одной группы - 15 человек, согласно локальным актам, регламентирующим образовательный процесс МБУ ДО «ДТДиМ».

Особенности организации образовательного процесса состоят в том, что занятия проводятся на площадке организации, обладающей ресурсами для осуществления образовательной деятельности в рамках заключенного договора о сетевой форме реализации образовательных программ.

Объем и срок освоения содержания программы – 108 часов за 1 учебный год. Обучающемуся, освоившему содержание программы в полном объеме, выдается *свидетельство* установленного образца.

Таблица 1

Режим занятий

Год обучения	Кол-во детей в группе	Периодичность в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	15	3	1	3	108

Цель программы:

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании на занятиях фитнес-аэробикой.

Задачи программы:

личностные

- воспитывать дисциплину, собранность и волю обучающихся;

метапредметные:

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;

предметные:

- обучить элементарным навыкам исполнения спортивных композиций фитнес-аэробики;
- развивать двигательные навыки, гибкость и чувство ритма обучающихся.

Планируемые результаты.

Личностные:

- развитие эмоционально-волевых качеств обучающихся

Метапредметные:

- сформированы компетенции в области эстетики физической культуры и спорта;
- развиты коммуникативные навыки и навыки командного взаимодействия.

Предметные:

- освоение детьми базовых элементов фитнес-аэробики;
- приобретение навыков создания и исполнения спортивных композиций;
- развитие двигательной активности учащихся, приобретение гибкости и чувства ритма.

Программа реализуется в МБУ ДО «ДТДиМ» с сентября 2017 года.

Содержание программы

Учебный план

Таблица 2

Учебный план первого года обучения²

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Из них:			
		всего	теория	практ.	
1.	Тема 1. Вводное занятие. ТБ. Развитие фитнес - аэробики в России.	4	4		Интервью, анкетирование, устные индивидуальные и групповые опросы.
	Раздел 1				
2.	Тема 1.1. Классическая аэробика.	14	4	10	Наблюдение, выполнение комплексов упражнений, устный опрос
3.	Тема 1.2. Степ-аэробика.	20	4	16	Наблюдение, показательные выступления, индивидуальные и групповые беседы
	Раздел 2				
4.	Тема 2.1. Физическая подготовка с использованием собственного веса.	14	4	10	Наблюдение, устный опрос, комплексная оценка подготовленности к соревнованиям
5.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестирование, педагогическое наблюдение

² В учебном плане возможны изменения на период карантина или активированных дней

					дение на аттестационном занятии
6.	Тема 2.2. Физическая подготовка с использованием спортивного оборудования	12	4	8	Индивидуальные и групповые опросы, выступления на соревнованиях
	Раздел 3				
7.	Тема 3. Хореографическая подготовка.	14	4	10	Индивидуальные и групповые беседы, показательные выступления
	Раздел 4				
8.	Тема 4.1. Разучивание и отработка танцевально-спортивной композиции	17	3	14	Выполнение комплексов упражнений непосредственно на спортивной площадке или дистанционно
10.	Тема 4.3. Профессиональная ориентация.	2	1	1	Индивидуальные и групповые обсуждения видеоматериала
11.	Тема 4.4. Проектная деятельность.	6	1	5	Выступления на соревнованиях, показательные выступления
12.	Тема 4.5. Промежуточная аттестация	2	-	2	Отчётный концерт
13.	Тема 4.6. Заключение	1	-	1	Индивидуальные и

	тельное занятие				групповые беседы
	Итого	108	29	79	

Содержание учебного плана

Тема 1.

Вводное занятие. ТБ. Развитие фитнес-аэробики в России. Знакомство. Правила техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой и использовании спортивного оборудования.

Теория. Общая характеристика различных видов аэробики: классическая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, аква-аэробика, аэробика с мячом, кенгуру-аэробика, танцевальная аэробика (джаз-аэробика, афро-джаз, хип-хоп, классический танец, латин-аэробика и др.).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Основные ошибки при занятиях фитнес-аэробикой. Общие гигиенические требования к занимающимся аэробикой (закаливание, режим дня, отдыха, сна, гигиена одежды, обуви и т.д.). Спортивная форма. Правила пользования инвентарем, оборудованием.

Практика. Знакомство с правилами тренировки и разминки, с оборудованием зала и спортивными снарядами.

Дидактический материал литература для учащихся, музыкальные и видеозаписи с выступлениями команды клуба «Мастер». Инструкция по ТБ.

Контроль. Интервью, анкетирование, устные индивидуальные и групповые опросы.

Раздел 1

Тема 1.1

Классическая аэробика.

Теория. Знакомство с терминами: Open-Step; Basic Step. Знакомство с терминами: Step Touch; V-Step. Терминология фитнес-аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты. Знакомство с терминами: Knee Up; Curl; Grapevine и др.; различными видами бега, прыжков, подскоков. Знакомство с

терминами: Jumping Jack, Chasse. Знакомство с основными спортивно-танцевальными цепочками.

Практика. Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: Open-Step, движения руками с небольшой амплитудой. Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: Step Touch (приставной шаг), V-Step (шаги: ноги врозь – ноги вместе). Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: Knee Up (подъем бедра); соединение элементов в несложные танцевальные связки. Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: Curl (захлест ноги назад), соединение элементов в несложные танцевальные связки. Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: Jumping Jack (прыжок – ноги врозь); соединение элементов в несложные танцевальные связки.

Разучивание и отработка простых (базовых) шагов классической аэробики: различные виды бега (бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад), прыжков (в высоту, длину, со скакалкой), подскоков (на одной, двух ногах, с одной ноги на другую); соединение элементов в несложные танцевальные связки.

Применение прыжков с продвижением во все стороны, с разворотами на 90 градусов. Есть дистанционный вариант

https://vk.com/wall-108502566_1406

Контроль. Наблюдение, выполнение комплексов упражнений, устный опрос.

Тема 1.2

Степ-аэробика.

Теория. Знакомство с правилами техники безопасности при занятиях на степ-платформе. Знакомство с терминами: Basic Step, V-Step, Tap Up, Knee Up, Curl, Kick.

Практика. Разучивание базовых движений степ - аэробики, соединение движений в танцевальные связки с использованием степ - платформы; разучи-

вание базовых движений руками на степ - платформе; применение различных прыжков. Отработка базовых движений степ - аэробики и соединение их в танцевальные связки с использованием степ - платформы; отработка движений руками при выполнении спортивно-танцевальных элементов степ - аэробики; отработка прыжков: с одной на одну ногу, с двух на две, с одной на две.

Контроль. Наблюдение, показательные выступления, индивидуальные и групповые беседы.

Раздел 2

Тема 2.1

Физическая подготовка с использованием своего веса.

Теория. Подготовка занимающихся к сдаче нормативов; разучивание комплексов упражнений для рук, для ног, для шеи и туловища, наклоны с поворотами.

Практика. Упражнения без предмета.

Упражнения для ног: приседания (ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без). Отведение ног в сторону, вперед, назад. Выпады вперед, назад, в сторону. Махи ногами. Ходьба выпадами. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц. Упражнения для мышц спины и ягодиц. Кардионагрузка: быстрая ходьба; бег; различные виды прыжков. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости. Есть дистанционные варианты:

https://vk.com/wall-108502566_1413

https://vk.com/wall-108502566_1426

https://vk.com/wall-108502566_1415

https://vk.com/wall-108502566_1425

https://vk.com/wall-108502566_1427

Контроль. Наблюдение. Наблюдение, устный опрос, комплексная оценка подготовленности к соревнованиям

Тема 2.1.1

Промежуточная аттестация.

Теория. Знание базовых терминов фитнес-аэробики.

Практика. Демонстрация владения базовыми и элементами фитнес-аэробики.

Контроль. Практическое тестирование (выполнение разученных упражнений). Опрос. Наблюдение.

Тема 2.2

Физическая подготовка с использованием спортивного оборудования

Теория. Разучивание различных приёмов использования спортивного оборудования в разных спортивных комплексах.

Практика. Упражнения с предметами Упражнения для ног с использованием мячей, гимнастических палок, резинового обруча: приседания (ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без); отведение ног в сторону; вперед, назад, выпады вперед, назад, в сторону. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса с использованием степов, гимнастических скамеек, фитболов: сгибания и разгибания рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. Упражнения на пресс с использованием мячей, гимнастических палок, резинового обруча: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц. Упражнения для мышц спины и ягодиц с использованием мячей, гимнастических палок, резинового обруча, фитбола, резиновой ленты. Кардионагрузка: различные виды прыжков со скакалкой. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости с использованием степов, гимнастических скамеек, фитболов, скакалок. Упражнения из других видов спорта.

Контроль. Наблюдение. Индивидуальные и групповые опросы, выступления на соревнованиях

Раздел 3

Тема 3

Хореографическая подготовка.

Теория. Ознакомление с понятиями: «соте», «плие», «порт-де-бра»,

Практика. Разучивание подводящих движений классического танца. Разучивание движений классического танца:

- «соте» (фр. Saute — прыжок, скачок), прыжок классического танца с двух ног на две ноги;
- «плие» (фр. *plié*, от гл. *plier* — сгибать) — балетный термин, обозначающий сгибание одной либо обеих ног, приседание на двух либо на одной ноге;
- «порт-де-бра» (Port De Bras (пер. с французского – движение рук и тела) – это отработанные техники танцевальных па, предназначенные для развития силы и гибкости;

Отработка и закрепление базовых движений классического танца.

Контроль. Индивидуальные и групповые беседы, показательные выступления

Раздел 4

Тема 4.1

Разучивание и отработка танцевально-спортивной композиции

Теория. Разучивание основных спортивно-танцевальных композиций. Пояснение деталей исполнения. Знакомство с правилами составления спортивно-танцевальных композиций. Отработка синхронности движений; отработка композиции под музыку.

Практика. Разучивание движений. Выполнение подводящих упражнений. Разучивание спортивно-танцевальных цепочек композиции.

Контроль. Наблюдение. Творческие задания. Выполнение комплексов упражнений непосредственно на спортивной площадке или дистанционно

Тема 4.3

Профессиональная ориентация.

Теория. Ознакомление со списком профессий, связанных с фитнес - аэробикой. Ознакомление с правилами составления различных комплексов упражнений (разминка, упражнения на растяжку, упражнения на укрепление мышц спины, рук, ног).

Практика. Проведение разминки под наблюдением педагога.

Контроль. Просмотр видеоматериала. Беседа. Наблюдение. Индивидуальные и групповые обсуждения видеоматериала

Тема 4.4

Проектная деятельность.

Теория. Знание правильного исполнения элементов степ-аэробики. Знание правильного исполнения элементов классической аэробики. Знание техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой.

Практика. Творческая работа «Придумай новый элемент на степе». Соблюдение техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Творческая работа «Придумай танцевальную связку» (классическая аэробика). Творческая работа «Придумай танцевальную связку» (степ- аэробика).

Контроль. Выступления на соревнованиях, показательные выступления

Тема 4.5

Промежуточная аттестация.

Теория. Знание базовых терминов фитнес - аэробики.

Практика. Демонстрация владения базовыми элементами фитнес-аэробики. (см. п. Оценочные материалы, Таблицы 7-11 и тестовые задания.)

Контроль. Наблюдение. Отчётный концерт

Тема 4.6

Заключительное занятие.

Контроль. Интервью. Индивидуальные и групповые беседы

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение предоставляется на безвозмездной основе организацией, обладающей ресурсами: спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиНа, с душевыми и раздевалкой. *Оборудование:* гантели, степы, зеркала, эспандеры, фитболы, лоперсы, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики, бодибары, обручи для пилатеса, оборудование для записи занятий в очно-заочной, заочной формах: интернет, ПК, аудио и видеооборудование.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Методические материалы

Перечень образовательно-методического комплекса:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес - аэробика»;
- конспекты занятий; приёмов обучения базовым движениям и комбинациям двигательных действий;
- описания форм организации занятий: тренировки, круговой тренировки, зачётного занятия, творческого задания;
- видео-подборка занятий по программе;
- инструктажи по технике безопасности;
- тематическая папка «Аттестация обучающихся» (формы промежуточной аттестации: положения, протоколы, мониторинг, описание требований к проведению промежуточной аттестации, сроки её проведения);
- тематическая папка «Инструментарий для оценивания знаний, умений и навыков учащихся» (оценочные материалы: тесты, опросы, анкетирование, викторины);
- портфолио спортивного коллектива «Мастер» (цифровые следы фотоальбомы, презентации, дипломы, видеоролики, грамоты, результативность участия в конкурсных мероприятиях различного уровня, фиксации достижений обучающихся).

Дидактический материал: инструкционные задания, упражнения, видео- и фото-подборки.

При обучении техническим элементам фитнес-аэробики применяются *методы:*

- словесный (команда, объяснение, замечание);
- метод показа (зеркальный, показ спиной, акцентированный показ);
- метод целостного разучивания упражнения;
- метод расчлененного разучивания упражнения.

При обучении комбинациям двигательных действий используются:

- метод добавления движений;
- соединительный метод;
- метод пирамиды;
- метод замены.

Программа базируется на основных дидактических *принципах.*

1. Ведущим является принцип систематичности. Систематическое и непрерывное воздействие на организм в процессе занятий фитнес-аэробикой обеспечивает положительную динамику функциональных изменений в организме.

2. Принцип постепенного повышения аэробной нагрузки важен для обеспечения адаптации организма к ритму выполнения упражнений.

3. Необходимо учитывать, что усваивают упражнения дети по-разному, поэтому особое значение нужно уделять соблюдению принципа индивидуального подхода к каждому воспитаннику.

4. Подбор упражнений осуществляется с учетом индивидуальности занимающихся, их предшествующего двигательного опыта, физической подготовленности, состоянию опорно-двигательного аппарата. Этого требует принцип доступности.

При проведении занятий части учебного плана по классической аэробике педагог целесообразно придерживается следующей последовательности освоения двигательного материала:

- двигательные действия – упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);
- соединение – последовательное выполнение различных двигательных действий;
- части комплекса – определенное количество комбинаций;
- комплекс упражнений классической аэробики.

Основные принципы оздоровительной тренировки:

1. Не «навреди».
2. Принцип доступности.
3. Принцип возрастных изменений.
4. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека.
5. Принцип красоты и эстетической целесообразности.

Особое значение в обучении имеет музыкальное сопровождение. Его значение состоит в следующем:

1. Содействует эстетическому воспитанию занимающихся.
2. Повышает эмоциональность занятия.
3. Освобождает педагога от подсчета во время проведения занятия.

Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у педагога дополнительного образования должна быть полная программа предстоящих действий.

Одной из форм планирования является алгоритмизация.

Из *педагогических технологий* на занятиях используются:

1. технология индивидуализации обучения,
2. технология группового обучения,
3. технология дистанционного обучения (при реализации вариативного учебного плана на время карантинных и активированных дней),
4. информационно-коммуникационная,
5. технология для предъявления теоретической учебной информации,
6. технология игровой деятельности,
7. здоровьесберегающая технология,

8. интерактивные технологии для анализа результатов соревнований и показательных выступлений.

Формы организации занятий: тренировочные занятия, круговые тренировки, практические задания, творческие задания. Основной формой обучения в спортивном объединении учреждения дополнительного образования детей является занятие-тренировка.

Таблица 3

Алгоритм учебного занятия

Этапы занятий	Время выполнения
1. Подготовительная часть: - разминка - предварительный стрейчинг (растяжка)	5 мин. 5 мин.
2. Основная часть: - аэробная часть, освоение нового материала или разучивание новых спортивных композиций - заминка (снижение нагрузки) - силовые упражнения	25 мин. 2 мин. 5 мин.
3. Заключительная часть: (растяжка, упражнения на расслабления и на баланс)	3 мин.
ИТОГ:	45 минут + 15 минут перерыв

Формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов: выступления на соревнованиях различного уровня, показательные выступления; аналитический материал по итогам проведения педагогического наблюдения, аналитическая справка после проведения мероприятий муниципального уровня портфолио коллектива и обучающихся.

Формы аттестации

Степень достижения цели, решения обозначенных задач программы на полугодовом, годовом и/или итоговом этапах её реализации определяются следующими *формами промежуточной аттестации*:

- индивидуальными и групповыми опросами или беседами,
- комплексной оценкой подготовленности к соревнованиям,
- выступлениями на соревнованиях различного уровня,
- показательными выступлениями на институциональных и муниципальных мероприятиях, в том числе на отчётном концерте,
- тестирование на знание терминов глоссария программы,
- педагогическое наблюдение на аттестационных занятиях,
- выполнение комплексов упражнений непосредственно на спортивной площадке или дистанционно.

Промежуточная аттестация проводится согласно требованиям системности (два раза в год, в соответствии с локальными актами учреждения). Учитываются индивидуальные и возрастные особенности обучающихся. Педагог выбирает наиболее удобные методы и формы проведения и оценки результатов в тот или иной период освоения обучающимися программного материала. Поскольку фитнес-аэробика – демонстрационный вид спорта, аттестационным процедурам присущ открытый и прозрачный характер проведения, что обеспечивает объективность и независимость оценки качества образования по единым критериям оценивания.

Промежуточная аттестация по программе «Фитнес - аэробика» проводится в декабре и мае учебного года. Результаты освоения программного материала определяется следующим образом. После завершения диагностики личностных и метапредметных результатов проводится мониторинг уровня освоения содержания программного материала.

Карта промежуточной аттестации обучающихся

Критерии освоения содержания программы	метапредметные		личностные		предметные	
	мотивации к ЗОЖ, и эстетики физкультуры и спорта	коммуникации и командное взаимодействие	эмоционально-волевые качества	настойчивость в достижении своих целей	освоение базовых элементов фитнес-аэробики	развитие двигательных навыков, гибкости и чувства ритма учащихся
Ф.И. обучающегося						
1.						
2.						
3.						
...						
Средний показатель по критерию						
Средний %						
Выше среднего %						
Высокий %						

Параметры оценки знаний, умений и навыков:

- высокий уровень: ребенок легко ориентируется в изученном материале, умеет применять полученные знания на практике; выполняет задания качественно, по технологии;
- выше среднего: ребенок легко ориентируется в изученном материале, но иногда допускает неточности, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении сложных заданий; практические навыки не всегда точны, допускает небрежность в выполнении движений;
- средний уровень: ребенок плохо ориентируется в изученном программном материале, не умеет применять полученные знания на практике, общая и специальная физическая подготовка недостаточна для точного выполнения движений.

Критерии оценивания уровня освоения программы определяется процентным соотношением уровней освоения её содержания обучающимися:

- средний – 70% освоения программного материала,
- выше среднего – 85% освоения программного материала,
- высокий – 100% освоения программного материала.

Оценочные материалы

На каждом занятии в процессе наблюдения определяются степень освоения техники движений каждым обучающимся, результат наблюдения доводится до каждого обучающегося в устной форме. В процессе контроля отслеживаются физические способности, наиболее проявляющиеся в фитнес-аэробике, а также базовые элементы фитнес-аэробики.

Оценочные материалы для исследования личностных качеств обучающихся. Оценивание осуществляется путём анализа постоянного педагогического наблюдения за поведением и обучающихся на занятиях и публичных выступлениях, а также анализа результатов соревнований.

Таблица 5

Диагностическая карта личностных качеств учащихся

Список учащихся	Волевые качества	Способность к творчеству и саморазвитию	Мотивация к достижению
	Критерий оценивания: выше среднего, средний, высокий		

Оценочные материалы для исследования метапредметных результатов.

Таблица 6

Диагностическая карта метапредметных качеств обучающихся

Список учащихся	Дисциплинированность	Аккуратность	Вежливость	Коммуникативность	Взаимодействие в команде
	Критерий оценивания: выше среднего, средний, высокий				

Такие качества как дисциплинированность, аккуратность, вежливость оценивается педагогом дополнительного образования по результатам педагогического наблюдения в процессе посещения обучающимися занятий.

Оценочные материалы для исследования предметных результатов программы.

Таблица 7

Диагностическая карта качества исполнения простейших элементов фитнес-аэробики

Список	Open-Step	Basic Step	Step Touch	V-Step	Координация	Чувство ритма
	Критерий оценивания: выше среднего, средний, высокий					

Open step – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. «1» – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» – носок свободной ноги «давит» на пол, притоптывает.

Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

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

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

В процессе педагогического наблюдения отслеживается наличие *умений* и навыков:

- освоения простейших элементов фитнес-аэробики;
- развития двигательной активности учащихся, координации и чувства ритма, синхронности движений;
- четкого и правильного выполнения всех базовых шагов и простейших элементов фитнес-аэробики;
- выполнения спортивно-танцевальных движений с гибкостью и чувством ритма;
- стремления к улучшению результатов;
- выдержки кардионагрузки в течение всего занятия.

Наряду с этим используется промежуточное тестирование физической подготовки (начало и конец учебного года). Оцениваются следующие показатели: скорость восстановления ЧСС,



отжимания,



приседания, стоя спиной к стене,



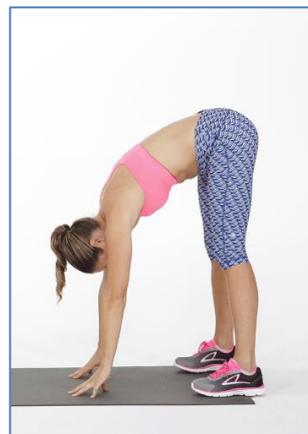
поднимание туловища из положения лежа,



гибкость плечевых
суставов,



прыжок вверх на максимальную высоту.



наклоны вперед из
положения стоя,

Пример Теста на знание терминов глоссария программы.

Здесь приведены описания качеств и способностей, которые активно развивает фитнес-аэробика. Подчеркни правильный ответ.

1. Способность выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой. Цель упражнений на развитие этого качества – повышение диапазона движения путем растягивания одной или нескольких мышц. Эффект регулярных занятий проявляется в улучшении эластичности свойств мышц, повышение силовых качеств, уменьшение риска получения травм, в профилактике артрозов, остеохондрозов, улучшении осанки, способности к релаксации.

а. сила

б. гибкость

в. синхронность

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают максимальное и скоростное проявление этого качества и его выносливость. Под выносливостью подразумевается способность мышц или группы мышц длительное время сокращаться, преодолевая сопротивление.

а. гибкость

б. сила

в. кардиореспираторная выносливость

3. Способность сердца и легких доставлять кровь и кислород в работающие мышцы во время продолжительной нагрузки. Способность выполнять упражнения аэробной направленности во многом зависит от взаимодействия сердечнососудистой и респираторной систем, направленного на обеспечение кислородом работающих клеток с тем, чтобы углеводы и жирные кислоты можно было трансформировать в АТФ для осуществления мышечных сокращений

а. кардиореспираторная выносливость

б. синхронность

в. гибкость

Календарный учебный график
на 1 полугодие 2023/24 учебного года

Год обучения		Период обучения: с 01.09.2023 по 30.12.2023																	Кол-во рабочих	Кол-во часов		
		сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь							
		01-02	04-09	11-16	18-23	25-30	02-07	09-14	16-21	24-28	30-04	06-11	13-18	20-25	27-02	04-09	11-16	18-23			25-30	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
1 год обуче-	Кон-троль		1								1							3	18	51		
	Практи-ка		1	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2				
	Теория		1		1	1		1	1		1	1	1		1	1		1				
Аттестация уч-ся																		+				
Занятия, не предусмотренные ДО-ОП																						
Примечания										04 - пр. д.								31- пр. д.				

Календарный учебный график

Таблица 9

на 2 полугодие 2023/24 учебного года

Год обучения		Период обучения: с 01.09.2023 по 30.12.2023																				Кол-во рабочих недель	Кол-во часов			
		январь			февраль				март				апрель				май									
		08-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	29-24	26-02	04-09	11-16	18-23	25-30	01-06	08-13	15-20	22-27	29-04	06-11	13-18	20-25			27-31		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
1 год обуче-	Кон- троль				1							1										3	21	57		
	Практи- ка	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3					
	Теория	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1			1						
Аттестация уч-ся																						+				
Занятия, не предусмот- ренные ДО- ОП																										
Примечания		01-07 пр. д								23-пр.д.				08-пр.д.												
																		01-пр.д.	09-пр.д.							

Возрастная характеристика адресата программы

Таблица 10

Возрастные особенности учащихся 7-10 лет

физиологические	психологические
<p>Формируется своды стопы, осанка. Продолжается формирование вестибулярного аппарата. Слабые стороны в физиологии детей этого возраста – быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях на фоне потребности детей в двигательной активности. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (необходимо развитие скоростных и координационных способностей, способности длительно выполнять циклические действия)</p>	<p>Ведущая деятельность – учебная. Этот возраст характеризует произвольность всех психических процессов, кроме интеллекта, умение выстраивать внутренний план действия. Терпеливость, упорство в деятельности находятся на стадии развития. Наиболее интенсивно развиваются две психомоторные функции – быстрота реагирования на сигнал. Переключение с одного вида деятельности на другое улучшает психоэмоциональное восприятие</p>

1. Принцип возрастного подхода. Каждый возрастной период позитивно отзывается на свои формы и методы воспитательного воздействия.

2. Принцип диалога. Уравнивание позиций педагога и подростка помогает достичь доверительных отношений. Ребенок инстинктивно находит иногда более оригинальные и оптимальные пути решения многих проблем, задач, проектов.

3. Принцип педагогической поддержки. Дети не должны чувствовать себя нелюбимыми, изгоями, даже если они не усваивают весь объем программы. Они должны видеть в педагоге человека, который защитит от незнания, от стресса в связи с этим незнанием.

Решение комплекса задач воспитания предполагает организацию разнообразной воспитательной деятельности: сотрудничество с другими коллективами ДТДиМ - мероприятия, посвященные календарным праздникам, церемония чествования обучающихся - победителей конкурсных мероприятий; а также социальными партнерами - организация экскурсий, совместных мероприятий, акций.

В период карантина или активированных дней в рамках воспитательной работы проводятся виртуальные экскурсии, просмотр образовательных и научно-популярных фильмов, онлайн-лекции, мероприятия, направленные на профессиональное самоопределение, формирование коммуникативных компетенций, навыков безопасного поведения в социальной и информационной среде.

Воспитательная работа

Образовательный процесс по программе осуществляется в клубе «Мастер», которое предоставляется коллективу на безвозмездной основе. Тем не менее все команды детского спортивного коллектива выступают на различных сценических и спортивных площадках Озёрского городского округа, в том числе и на сцене Дворца творчества детей и молодёжи. Поэтому в план воспитательной работы включены не только внутренние события и мероприятия детского спортивного коллектива «Мастер», но все мероприятия институционального и муниципального уровня. К показательным выступлениям на этих мероприятиях учащиеся по программе готовятся так же ответственно, как и старшие группы к соревнованиям.

Цель воспитательной работы заключается в создании благоприятных условий для формирования волевых и командных качеств обучающихся, приобщения их к спортивной и культурной жизни города.

Задачи:

- Посредством участия в показательных выступлениях подготовить обучающихся к спортивным соревнованиям.
- Развить командное взаимодействие и взаимоподдержку.

- Развить мотивацию к достижениям, стремление к участию в соревнованиях, демонстрации своих спортивных навыков.
- Сформировать родительский коллектив, участвующий в жизни детской спортивной команды.

Вся воспитательная работа строится на принципах:

1. Принцип уважения индивидуальности личности.

Участие в мероприятиях, условия выступления команды учитывают не большинство мнений, а каждое мнение каждого участника.

2. Принцип командной деятельности.

В личных планах максимально учитываются планы команды. Личность должна уметь согласовывать свои действия, поступки с другими.

3. Принцип разумных требований.

Можно все, что не противоречит закону, правилам внутреннего распорядка, планам команды, не вредит здоровью, не унижает достоинство других.

4. Принцип возрастного подхода.

Каждый возрастной период позитивно чувствителен к различным формам и методам воспитательного воздействия. В 7-10 лет обучающиеся беспрекословно верят своему педагогу. Это самое удачное время для формирования спортивной команды, и правил поведения.

5. Принцип равенства мнений.

В диалоге позиции педагога и обучающегося достигают доверительного уровня отношений. Ребенок инстинктивно находит иногда более оригинальные и оптимальные пути решения многих проблем, задач, проектов, нежели взрослый.

6. Принцип педагогической поддержки.

Ребенок должен видеть в педагоге человека, который защитит его от незнания, от стресса в связи со сложностью освоения программы.

План воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Место проведения	Форма мероприятия, его название
Мероприятия внутри коллектива «Мастер»			
1.	сен- тябрь	Встреча с родите- лями	Организационное собрание. Разговор о планах на новый учебный год. Обсужде- ние новых костюмов.
2.	октябрь	«Достижения спортсменов по степ-аэробике»	Просмотр видеоматериала с соревнова- ний: «Чемпионат Европы по фитнес- аэробике», «Кубок России по фитнес- аэробике». Обсуждение.
3.	ноябрь	«День осеннего именинника»	Поздравления именинников. Игры, кон- курсы, чаепитие.
4.	декабрь	«В гостях у Деда Мороза и Снегу- рочки»	Новогодний праздник. Игры, конкурсы, чаепитие.
5.	январь	«Будь здоров»	Катание на коньках.
6.	февраль	«День зимнего именинника»	Поздравления именинников. Игры, кон- курсы, чаепитие.
7.	март	«Любимые мамы»	Праздник, посвящённый 8 марта.
8.	апрель	«День весеннего и летнего именин- ника»	Поздравления именинников. Игры, кон- курсы, чаепитие.
9.	май	«Мы многому научились»	Просмотр видеоматериала с соревнова- ний за прошедший год. Обсуждение. Подведение итогов.

Институциональные мероприятия ДТДиМ			
10.	май	МБОУ тематических мероприятий, посвященных Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1914-1945 годов	Показательные выступления
11.	июнь	Тематические мероприятия на базе детских оздоровительных лагерей, посвященные Дню России	Показательные выступления
12.	июнь	Проведение в образовательных организациях тематических мероприятий, посвященных Международному дню защиты детей	Показательные выступления
13.			

Список информационных источников и литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
5. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 23.10.2017г. №01/14380-17- 32 «Об электронном обучении, дистанционных образовательных технологиях при реализации основных образовательных программ и/или дополнительных образовательных программ»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

9. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018г. №52016)

10. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 14.08.2020г. №01/1739 «Об утверждении Концепции организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области»

11. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 03.09.2019г. №467

Методические рекомендации:

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс] / Любовь Николаевна Буйлова. - Режим доступа:

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468890 - (Дата обращения: 20.04.2023г.).

2. Кулакова, Н.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)/Е.В. Кулакова, М.М. Любимова. – М.:РУДН, 2020. – 60с. –ISBN978-5-209-10446-9. – Текст: непосредственный

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (проект) / Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» / сост. И.Н. Попова, С.С. Славин. - М., 2015

4. О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ: письмо Министерства просвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07

5. Письмо Министерства просвещения РФ №АБ-3924/06 от 30.12.2022г. «Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ОВЗ и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7. Письмо Минпросвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»

8. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности [Электронный ресурс]: методические рекомендации / авт.-сост.: А.В. Кисляков, Г.С. Шушарина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2018 – 64 с.

9. Ястребова, Г.А. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровням освоения программы/Г.А. Ястребова, Ю.С. Богачинская, Е.В. Кулакова; под ред. М.А. Симоновой. – М.: РУДН, 2020.- 67с.

Инструкции:

1. Инструкция по документационному обеспечению деятельности администрации Озерского городского округа, утверждённая постановлением №1 от 09.01.2013г.

Список литературы для педагога

1. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. - М: РГАФК, 1996.

2. Аэробика. Теория и методика проведения физической культуры/под Ред. Е.Б. Мякиннченко, М.П. Шестакова. – М: Спорт. Академия, 2002.
3. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера - Studmed.ru [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.studmed.ru/kalashnikov-dg-teoriya-i-metodika-fitness-trenirovki-uchebnik-personalnogo-trenera_6c1b2a32d2e.html. – (Дата обращения: 22.02.2023).
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий», М.:Терра – Спорт, Олимпия – Пресс, 2001 г.
5. Лисицкая Т.С., Л.В.Сиднева. Аэробика - частные методики (т.1,2,) – Москва
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.. Тренировка выносливости в аэробике – Москва. Федерация Аэробики России, координатор проекта Л. Чельцова, 2002г.
7. Новые фитнес-системы - учебное пособие (Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О.) - Глава: Степ-аэробика онлайн [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://libvuz.net/book/174-novye-fitness-sistemy-uchebnoe-posobie-davydov-v-yu-shamardin-a-i-krasnova-g-o/19-step-ayerobika.html>. – (Дата обращения: 14.04.2023).
8. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания - Москва Физическая культура и спорт, 2002г.
9. Сиднева Л.В., С.А. Гониянц. Оздоровительная аэробика и методика преподавания. М.: 2001 г.
10. Учебная литература [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.fitness-pro.ru/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=38&Itemid=89. – (Дата обращения: 29.01.2023).
11. Учебник инструктора групповых фитнес занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2000 г.
12. Чельцова Л., Федерация Аэробики России, 2002г.

Список источников информации и литературы для обучающихся

1. Полезные ресурсы и литература по фитнесу | Педагогический колледж фитнеса - фитнес-обучение | ВКонтакте [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://vk.com/topic-191175_23467469. – (Дата обращения: 17.03.23).
2. Сергеев Б.Ф., Энциклопедия серия «Я познаю мир». Тайны человека, Москва, 2004 г.
3. Энциклопедия для детей: Спорт. Москва. 2001 г.

Результативность участия в конкурсных мероприятиях

Достижения спортивного коллектива «Мастер» за 2019 год

Первенство Челябинской области по фитнес-аэробике

(24 февраля, г. Челябинск):

- финалисты - команда «Старлайт» (дети);
- финалисты - команда «Ласточки» (кадеты);
- финалисты - команда «Мастер» (юниоры).

Кубок Урала по фитнес-аэробике (9 марта, г.Екатеринбург):

- финалисты - команда «Старлайт» (дети);
- 2 место – команда «Ласточки» (кадеты).

Первенство УрФО по фитнес-аэробике (9 марта, г.Екатеринбург)

- финалисты - команда «Мастер» (юниоры).

Областной турнир Челябинской области «Уральский пьедестал»

(28 апреля, г. Челябинск):

- финалисты - команда «Старлайт» (дети);
- 1 место – команда «Ласточки» (кадеты).

Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике

(27 -28 апреля, г.Челябинск)

- 3 место - команда «Мастер» (юниоры);

Достижения спортивного коллектива «Мастер» за 2020-21 года

Чемпионат и первенство Челябинской области фитнес - аэробике

(03.10.2020г., г. Челябинск):

- 2 место – команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 3 место – команда «Ласточки» (юноши и девушки 11 – 13 лет).

Первенство России по фитнес – аэробике (12 – 13.11. 2020г., г. Москва):

- 5 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 7 место - команда «Ласточки» (юноши и девушки 11 – 13 лет).

Открытый областной турнир Уральский пьедестал по фитнес – аэробике (19.11.2020 г., г. Челябинск – онлайн соревнования):

- 1 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 2 место - команда «Ласточки» (юноши и девушки 11 – 13 лет).

Открытые областные соревнования по фитнес – аэробике « Надежды Урала» (22. 12.2020 г., г. Челябинск – онлайн соревнования):

- 2 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 2 место - команда «Ласточки» (юноши и девушки 11 – 13 лет).
- 1 место – команда «Экшен» (номинация «степ – хобби», юноши и девушки 11 – 13 лет).

Чемпионат и первенство города по фитнес-аэробике (30.01.2021 г., г. Челябинск):

- 2 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- финалисты - команда «Ласточки» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет).

Чемпионат и Первенство Челябинской области по фитнес-аэробике (27.02.21 г., г. Челябинск):

- 2 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 4 место – команда «Ласточки» (дети 8 – 10 лет);
- финалисты – команда «Феникс» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- финалисты - команда «Экшен» (юноши и девушки 11 – 13 лет).

Соревнования ФФАР (13.03.21 г., Челябинск)

- 2 место – команда «Ласточки» (дети 8 – 10 лет).

Чемпионат и Первенство УрФО по фитнес-аэробике

(14.03.21г., г. Челябинск):

- 2 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- финалисты – команда «Феникс» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет).

Открытый областной турнир по фитнес – аэробике «Уральский пьедестал»

(10 - 11.04.21г., г. Челябинск):

- 2 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 2 место – команда «Ласточки» (дети 8 – 10 лет);
- финалисты – команда «Феникс» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 1 место – команда «Экшен» (номинация «степ – хобби», юноши и девушки 11 – 13 лет).

Первенство России по фитнес – аэробике (21 – 26.04. 2021г., г. Москва):

- 5 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- полуфиналисты – команда «Феникс» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет).

Открытый детский городской турнир по аэробике (16.05.21г., г. Челябинск):

- 1 место – команда «Феникс» (юниоры – юниорки 14 – 16 лет);
- 2 место – команда «Ласточки» (дети 8 – 10 лет);
- 1 место – команда «Экшен» (номинация «степ – хобби», юноши и девушки 11 – 13 лет).

Достижения спортивного коллектива «Мастер» за 2021-22 года

Открытые областные соревнования по фитнес-аэробике «Надежды Урала»

(05.12.2021г., Челябинск)

- 1 место - команда «Мастер» (юниоры-юниорки 14-16 лет).

Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике (14.12.2021 г., г. Москва)

– 5 место - команда «Мастер» (юниоры).

Чемпионат и Первенство Челябинской области по фитнес-аэробике (27.02.22 г., г. Челябинск):

- 3 место - команда «Мастер» (юниоры – юниорки 14-16 лет);
- 2 место - команда «Ласточки» (дети 8-10 лет);
- 3 место - команда «Экшен» (юноши и девушки 11-13 лет).
- 2 место - команда «Старлайт» (юноши и девушки, номинация «степ-хобби, 11-13 лет).

Чемпионат и Первенство УрФО по фитнес-аэробике (13.03.21г., г. Курган):

- 3 место - команда «Мастер» (юниоры-юниорки 14-16 лет);
- 3 место - команда «Ласточки» (дети 8-10 лет).

Открытый областной турнир по фитнес-аэробике «Уральский пьедестал» (24.04.22г., г. Челябинск):

- 1 место - команда «Ласточки» (дети 8-10 лет);
- 3 место - команда «Мастер» (юниоры-юниорки 14-16 лет);
- 3 место - команда «Экшен» (юноши и девушки 11-13 лет);
- 2 место - команда «Старлайт» (номинация «степ хобби», юноши и девушки 11-13 лет).

Всероссийские соревнования по фитнес-аэробике

(01.05.2022 г., г. Челябинск)

- 3 место - команда «Мастер» (юниоры 14-16 лет);
- 3 место - команда «Ласточки» (дети 8-10 лет);

Всероссийский фестиваль по фитнес-аэробике (01.05.2022 г., г. Челябинск)

- 1 место - команда «Экшен» (юноши и девушки 11-13 лет).

Открытый детский городской турнир по аэробике (16.05.21г., г. Челябинск)

- 1 место - команда «Ласточки» (дети 8-10 лет);

Вариативный учебный план³

Таблица 12

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дистанционные образовательные техноло- гии	Количество часов			Формы контроля
			Из них:			
			всего	теория	практ.	
1.	Тема 1. Развитие фитнес-аэробики в России.	Социальная сеть vkontakte (группа объединения), интернет-ресурсы. Ссылка: Основы фитнес-аэробики. ТЕМА 1. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта (Е. Горбанева, 2011) (kartaslov.ru)	4	4		Опрос. Педагогическое наблюдение. Анкета. Обсуждение в группе Вконтакте
2.	Тема 1.1. Классическая аэробика.	Ссылка: https://cloud.mail.ru/public/4AUW/6mmQYcQoH	4	1	3	Опрос. Педагогическое наблюдение. Анкета.
3.	Тема 2.1. Физическая подготовка с использованием собственного веса.	Социальная сеть vkontakte, интернет-ресурсы. Ссылка: https://cloud.mail.ru/public/SrdH/NnaiJYefp https://cloud.mail.ru/public/tFwF/EvjTu8tc8	4	1	3	Опрос. Педагогическое наблюдение. Анкета. Обсуждение в группе

³ На период карантина, активированных дней

						Вконтакте
4.	Тема 4.3. Профессиональная ориентация.	Социальная сеть vkontakte, интернет-ресурсы. Ссылка: Список профессий в области физкультуры, спорта и фитнеса (postupi.online) 11 профессий в спорте. Кем стать, если не спортсменом? (proforientator.ru)	2	2		Опрос. Педагогическое наблюдение. Анкета. Обсуждение в группе Вконтакте