**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Рабочие программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Форма аттестации. Система контроля качества освоения программы.

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» физкультурно-спортивной направленности (без специального отбора детей, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 3 года и предлагает проведение занятий с учащимся от 6 до 11 лет. Программа авторская, автор составитель Ерганова А.Н.Уровень освоения программы – базовый. Программа реализуется на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Фитнес-аэробика».

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году учащиеся овладевают определенным количеством знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация», разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ»

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю:

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю.

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы.

Фитнес-аэробика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости. Фитнес-аэробика – это эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. С помощью многообразных упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей.

**Актуальность.** Фитнес-аэробика способна привлечь учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движения и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости ,красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровьесбережение.

**Отличительные особенности**. Принципиальное отличие программы достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительный среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей учащихся.

**Новизна** данной программы заключается в том,  что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащегося, но и на развитие творческих способностей с разной физической подготовкой.

**Педагогическая целесообразность.** Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности учащихся в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку учащегося, формирует умение распределять свое время.

**Цель программы:** приобщение учащихся к здоровому образу жизни, путем занятий фитнес-аэробикой для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Задачи:**

* Укрепление и сохранение здоровья учащихся;
* Формирование правильной осанки;
* Улучшение телосложения;
* Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила координация);
* Развитие чувства ритма и темпа;
* Развивать творческие способности учащихся
* Повышать интерес к занятиям физической культурой.
* Воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

**Возрастной диапазон –** программа ориентирована на учащихся в возрасте от 6 до 11 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей.

Младшая группа- (6-11лет)благоприятный возраст для направленного роста подвижности во всех основных суставов.

Потребность в высокой двигательной активности. Большие изменения в сердечно сосудистой системе. Деятельность сердца малоэкономна, его функциональные возможности невелики, артериальное давление низкое.

**Срок реализации программы** - 3 года обучения

**Общее количество учебных часов –720**

**1 год обучения – 216 часов**

**2 год обучения – 216 часов**

**3 год обучения – 288 часов**

**Режим занятия**: на первом году обучения количество часов составляет 216 часов (3 занятия по 2 учебных часа(по 30 минут) с одним 10 минутным перерывом, на втором году обучения (3 занятия по 2 учебных часа (по 45 минут) с одним 10 минутным перерывом, на третьем году обучения (4 занятия по 2 учебных часа (по 45 минут) с одним 10 минутным перерывом.

Программа предусмотрена для учащихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической направленности, с предоставлением медицинской справки и заявления родителя.

Прием в объединение основан на желании учащегося заниматься данным видом деятельности, не подразумевает отбора, что позволяет учащимся реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей учащихся.

Наполняемость групп в объединении по годам обучения:

**I год обучения –** от 10-15 чел.

**II год обучения –** от 10-15чел.

**III год обучения –** от 10-15чел.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» включает в себя 2 уровня освоения предлагаемых умений и навыков:

1. **Ознакомительный.**

В начале обучения (на первом году обучения):

* приобщить детей к активным занятиям фитнес - аэробикой;
* формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
* развивать гибкость, координацию движений, формировать правильную осанку.

1. **Базовый.**

На основном этапе обучения (второй год):

* формировать физические, волевые и эстетические качества, необходимые для занятий фитнес - аэробикой;
* закрепить основные двигательные навыки и умения.
* осваивать технику выполнения комбинации упражнений и элементов начальной подготовки по фитнес - аэробике,
* развивать гибкость, эластичность мышц, координацию движений,

На завершающем этапе обучения (третьем году):

* осваивать элементы фитнес - аэробики;
* развивать четкость, выразительность, синхронность упражнений;
* формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

В объединение фитнес-аэробика предусмотрена самостоятельная работа.

Это:

1.самостоятельно формулировать цели занятия, после предварительного обсуждения;

2.самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения задачи занятия в один шаг;

3.самостоятельно составлять связки из изученных базовых и альтернативных шагов.

**Форма реализации программы - очно-заочная с дистанционным обучением**

Форма проведения занятий - аудиторная.

Форма организации занятий:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется так же, как фактор обучения-движения запоминаются легче. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется работа с учащимися:

1.Фронтальная

2.Работа в парах, тройках, малых группах.

**Предполагаемые результаты:**

В результате освоения данной образовательной программы учащийся будет иметь следующие результаты:

**Предметные результаты:**

* порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
* элементы музыкальной ритмической грамоты,
* названия и методику исполнения танцевальных движений проученных с педагогом;
* названия и технику исполнения движений;
* правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;

**Метапредметные результаты:**

* распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.),
* методично исполнять движения;
* методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
* слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
* эмоционально исполнять композиции.

**Личностные результаты:**

* правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
* проводить закаливающие процедуры;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий фитнес-аэробикой.

**Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Грация»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование курса | общая учебная нагрузка | аудиторные занятия | распределение по уровням и годам обучения | | | | итоговая аттестация, формы контроля |
| ознакомительный | базовый | | Углубленный |
| 1 | 2 |
| 1 | Фитнес-аэробика | 720 | 720 | 216 | 216 | 288 |  | 2,3 (выступления, соревнования) |
|  | **Всего:** | **720** | **720** | **216** | **216** | **288** |  |  |

**Календарный график образовательного процесса**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Грация».

(1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарныйграфикобразовательногопроцесса | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | |
| Фитнес-аэробика | | 6к | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6п | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | П6 | 6 | 6 | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Обозначения: | Комплектование | | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю) 1 год* | | | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю)* | | | | | | | | | | Внеаудиторные  занятия | | | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | Итоговая  аттестация | | | | | | |
|  | К | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | в | | | | | | | п | | | | | и | | | | | | |

**Календарный график образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Физкультурно-спортивной направленности «Грация».**

(2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарныйграфикобразовательногопроцесса | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 31 | 32 | 33 | 34 | | 35 | 36 | 37 | 38 | |
| Фитнес-аэробика | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6п | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | П6 | 6 | 6 | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| Обозначения: | Комплектование | | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю) 1 год* | | | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю)* | | | | | | | | | | Внеаудиторные  занятия | | | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | Итоговая  аттестация | | | | | |
|  |  | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | в | | | | | | | п | | | | | и | | | | | |

**Календарный график образовательного процесса**

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**физкультурно-спортивной направленности «Грация».**

(3 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарныйграфикобразовательногопроцесса | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Фитнес-аэробика | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | | 35 | 36 | 37 | | 38 |
|  | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | П  8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | И  8 | 8 | | 8 |
|  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |
| Обозначения: | Комплектование | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю) 1 год* | | | | | | | | | Аудиторные занятия *(количество часов в неделю)* | | | | | | | | | | Внеаудиторные  занятия | | | | | | | Промежуточнаяаттестация | | | | | Итоговая  аттестация | | | | | |
|  |  | | | | | | | 8 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | в | | | | | | | п | | | | | и | | | | | |

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа первого года обучения разработана - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации;

Первый год обучения является начальной ступенью в комплексе освоения программы «Грация».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы, являющейся базовой в физкультурно-спортивном направлении и в понимании того, что такое фитнес.

**Программа 1года** учитывает особенности данного возраста и предполагает приобретение знаний, умений и навыков, освоение основных тем по курсам, а также навыки общения со своими сверстниками.

***Срок реализации.***

Программа 1годаобученияпредназначена для учащихся , поступивших в образовательное учреждение в возрасте 6-8 лет.

***Объем учебного времени.***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета на первом году обучения, составляет 216 часов.

***Форма проведения*** учебных аудиторных занятий: групповая(от 10до 15 человек), рекомендуемая продолжительность занятия - 30 минут.

Занятия проходят в соответствии с расписанием в группах 1-го года обучения- 3 раза в неделю по 2 учебных часа с 1 10 минутным перерывом.

**Цель**: Приобщение учащихся к активным занятиям фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

-познакомить учащихся с элементами строевой подготовки;

-познакомить учащихся с базовыми шагами аэробики;

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;

- развивать гибкость, координацию движений, формировать правильную осанку;

-прививать интерес к регулярным занятиям;

-воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

***Методы обучения***

* игровой метод;
* репродуктивный метод;
* рефлексивный метод (видеть проблему; анализировать сделанное – что получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
* метод стимулирования учебно-познавательной деятельности определённые поощрения в формировании мотивации).

***Описание материально-технических условий***

Материально- техническая база образовательного учреждения должна

соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны

труда.

• спортивный зал;

• стол 1 шт

• стулья -5 шт

• музыкальный центр 1 шт

• компьютер, оснащенный звуковыми колонками 1 шт

• спортивный инвентарь:

Скакалки 15 шт

Ленточный эспандер -15шт

Гимнастические коврики – 15 шт

Учащиеся должны иметь спортивную форму; удобную, нескользкую обувь(кроссовки),форма одежды, которая не будет сковывать движения, волосы должны быть убраны.

**Предполагаемый результат**

**Предметные**

- правила безопасности на занятиях по фитнес-аэробике;

- терминологию упражнений.

**Метапредметные**

- выполнять упражнения на гибкость, пластичность;

- выполнять базовые элементы и связки фитнес-аэробике.

**Личностные**

**-**содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

- воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

**Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы**  **контроля** |
| **Практика** | **Теория** | **Всего** |
| 1 | Вводно езанятие. | 1 | 1 | 2 |  |
| 2 | Антропометрия. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Базовые элементы. | 35 | 1 | 36 |
| 4 | Составление связки из базовых элементов. | 35 | 1 | 36 | Самостоятельное составление связки |
| 5 | Разучивание музыкальных композиций. | 43 | 1 | 44 |
| 6 | Упражнения на развитие физических качеств.  Упражнения на формирование осанки. | 29  18 | 1  1 | 30  19 | Участие в конкурсах,фестивалях |
| 7 | Совершенствование техники базовых элементов и связок ритмической гимнастики. | 20 | 1 | 21 |
| 8 | Игры, конкурсы, эстафеты, соревнования. | 21 | 1 | 22 | Мини концерт. |
| 9 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | 2 | Итоговый концерт |
| **Всего:** | | 207 | 9 | 216 |  |

**Содержание обучения**

1. **Вводное занятие**

**Теория.** Значение здоровья для человека. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Игры на знакомство, на сплочение коллектива

**Контроль:** Диагностика мотивов посещения, анкетирование.

1. **Антропометрия.**

**Теория.** Антропометрия, что это и для чего это нужно.

**Практика.** Измерение массы тела, роста, объем грудной клетки

**Контроль:** ведение дневника

1. **Базовые элементы**

**Теория.** Знакомство с названиями базовых элементов. Инструктаж по ТБ.

**Практика.** Обучение базовым элементам фитнес-аэробики, их разновидностям:

* в медленном темпе под счет;
* под музыку поразделениям;
* с движением рук;

**Контроль:** Выполнение базовых шагов в медленном и среднем темпе.

1. **Составление связки из базовых элементов.**

**Теория.** Музыка, как фактор воздействия на эмоциональную сферу учащегося, в процессе занятия фитнес-аэробикой.

**Практика.**

* разучивание связки из 8 шагов под музыку с помощью педагога;
* обучение перемещениям (диагональ, квадрат, круг);

**Контроль:** Самостоятельное составление связки

1. **Разучивание музыкальных композиций.**

**Теория:** Техника безопасности на выступлениях и соревнованиях.

**Практика.** Разучивание музыкальных композиций.

**Контроль.** Выступление для родителей.

1. **Упражнения на развитие физических качеств**

**Теория.** Техника безопасности при выполнение ОРУ.   
**Практика.**

* Упражнения на развитие координации движений
* Упражнения на развитие силы
* Упражнения на развитие выносливости

**Контроль:** сдача нормативов

**7.Упражнения на формирование осанки.**

**Теория.** Роль правильной осанки в жизни человека.

**Практика.**

- комплекс упражнений сидя и лежа;

- дыхательная гимнастика;

**Контроль:** Игры на правильность выполнения формирования красивой осанки.

1. **Совершенствование техники базовых элементов и связок фитнес-аэробики.**

**Практика.**

* Совершенствование техники базовых элементов
* Совершенствование техники связок фитнес-аэробики
* Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;
* Формировать правильную осанку;
* Формировать умение работать в коллективе;
* Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

**Контроль:** Разучивание танцевальной композиции и совершенствование навыков ее исполнения.

1. **Игры, конкурсы, эстафеты, соревнования.**

**Теория.** Тестирование физической подготовленности.

**Практика.**

- подвижные игры и эстафеты (в спортзале и на свежем воздухе);

- игра на сплочение коллектива;

- соревнования (подготовка и проведение).

**Контроль.** Соревнования по фитнес-аэробике.

**9.Итоговое занятие.** Фестиваль по фитнес-аэробике. Показательные выступления.

**Методическое обеспечение программы:**

Обучение первого года проходит в форме игровой деятельности, с постановкой игровых задач, игровых действий под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме, но с индивидуальным подходом к каждому участнику объединения. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности учащихся. Также важно создать творческую атмосферу занятий, атмосферу доброжелательности, и вместе с тем - осознанной дисциплины.

Учащийся может захотеть сам провести игру, придумать новую. Эта инициативность должна приветствоваться и развиваться педагогом. На занятиях должна соблюдаться творческая дисциплина.

Педагог развивает мотивацию учащихся, поддерживает уверенность в дальнейших творческих успехах, ставить новые задачи с учётом психофизических особенностей каждого. Необходимо применение деятельного подхода, когда результат обучения зависит от того, насколько активно ребенок включается в творческую деятельность, играет, выполняет задания и этюды, обсуждает работу других членов группы и т.д.

Игровой метод не противоречит освоению программы и приобретению

профессиональных понятий.

С помощью рефлексивного метода обсуждаются итоги занятия, и проходит их анализ.

**Система контроля качества освоения программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме тестирования, соревнований, фестивалей, конкурсов, показательных выступлений.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся включают в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Аттестация может проводиться в форме тестирования, концертов, конкурсов.

**Оценка уровня развития:**

*Высокий уровень- 9-12балла:* учащийся при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний уровень*6-8 баллов:* учащийся требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1-5 баллов:* учащийся выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

***Ранжирование успехов учащихся:***

* высокий уровень: 9-12 баллов
* средний уровень: 6 - 8 баллов
* низкий уровень: до 6 баллов

**Литература для педагога:**

* Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: МузичнаУкраiна, 1985.
* Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
* Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
* Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
* Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.

**Литература для детей и родителей:**

* Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
* Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
* Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
* Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.

Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965.

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Характеристика, место и роль в образовательном процессе.

Рабочая программа второго года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"программа реализуется в рамках сетевой формы реализации образовательных программ.

Второй год обучения является следующей ступенью в комплексе освоения программы «Грация».

Программа рассчитана на обучение детей 9-10 лет.

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы, являющейся базовой в физкультурно-спортивном направлении и в понимании того, что такое фитнес.

**Программа 2 года** учитывает особенности данного возраста и предполагает приобретение знаний, умений и навыков, освоение основных тем по курсам, а также навыки общения со своими сверстниками.

***Срок реализации.***

Программа 2годаобученияпредназначена для учащихся , поступивших в образовательное учреждение в возрасте 9-10 лет.

***Объем учебного времени.***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета на первом году обучения, составляет 216часов.

***Форма проведения*** учебных аудиторных занятий: групповая(10-15 человек), рекомендуемая продолжительность занятия - 45 минут.

Занятия проходят в соответствии с расписанием в группах 2-го года обучения- 3 раза в неделю по 2 учебных часа с 1 десятиминутным перерывом.

***Описание материально-технических условий***

Материально- техническая база образовательного учреждения должна

соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны

труда.

• спортивный зал;

• стол 1 шт

• стулья -5 шт

• музыкальный центр 1 шт

• компьютер, оснащенный звуковыми колонками 1 шт

• спортивный инвентарь:

Скакалки 15 шт

Ленточный эспандер -15шт

Гимнастические коврики – 15 шт

Учащиеся должны иметь спортивную форму; удобную, нескользкую обувь (кроссовки),форма одежды, которая не будет сковывать движения, волосы должны быть убраны.

**Цель** – формирование у учащихся физических, волевых, эстетических качеств, необходимых для занятий фитнес-аэробикой.

**Задачи:**

- осваивать технику выполнения комбинации упражнений и элементов начальной подготовки по ритмической гимнастике;

- развивать координацию движений, гибкость, эластичность мышц;

- развитие у детей активного познавательного интереса к знаниям по организации здорового образа жизни.

***Методы обучения***

* Игровой метод;
* Репродуктивный метод;
* рефлексивный метод (видеть проблему; анализировать сделанное – что получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
* метод стимулирования учебно-познавательной деятельности определённые поощрения в формировании мотивации).

**Предполагаемый результат**

**предметные**

- технику выполнения комбинации упражнений и элементов начальной подготовки по ритмической гимнастике;

**метапредметные**

-осуществлять помощь и страховку при выполнении упражнений по ритмической гимнастике;

- организовать и провести спортивную игру

**личностные**

**-** выступать на соревнованиях и концертах с показательными номерами.

**Учебно-тематический план курса**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| всего | Практика | теория |
| 1 | Вводное занятие. | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Антропометрия. | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Базовые элементы. | 25 | 24 | 1 | Самостоятельное составление композиции. |
| 4 | Составление связки из базовых элементов. | 23 | 23 |  |
| 5 | Разучивание музыкальных композиций. | 25 | 24 | 1 | Участие в конкурсах и фестивалях. |
| 6 | Упражнения на развитие физических качеств.  Упражнения на формирование осанки. | 21  18 | 20  18 | 1 |
| 7 | Совершенствование техники базовых элементов и связок фитнес-аэробики | 30 | 30 |  | Мини концерт. |
| 8 | Игры, конкурсы, эстафеты, соревнования. | 15 | 14 | 1 |  |
| 9 | Подготовка программы к соревнованиям | 34 | 33 | 1 | Итоговый концерт. |
| 10 | Совершенствование техники упражнений и элементов музыкальных композиций. | 20 | 20 |  |
| 11 | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 |  |
| **Всего:** | | 216 | 207 | 9 |  |

**Содержание обучения**

**1.Вводное занятие.**

**Теория.** Ознакомление с содержанием занятий на новый учебный год. Значение фитнес-аэробики для здоровья и красоты человека. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Игры на сплочение

**Контроль**. Диагностика мотивов посещения занятий.

**2.Антропометрия.**

**Теория.** Гигиена и врачебный контроль.

**Практика.** Тестирование физической подготовленности, антропометрия.

**Контроль.** Ведение антропометрического дневника.

**3. Базовые элементы.**

**Теория.** Знакомство с названиями базовых элементов.

**Практика.** Разучивание базовых элементов под счет;, в медленном темпе; под музыку.

**Контроль**. Самостоятельное составление связки на месте

**4. Составление связки из базовых элементов.**

**Теория.** Музыкальная фраза. Восприятие на слух ритма. Игра «8 счетов»

**Практика.**

Выполнение базовых элементов и их разновидностей:

- в медленном темпе под счет;

- под музыку по разделениям;

- с движением рук;

- с перемещениями в пространстве;

**Контроль**. Самостоятельное составление связки из базовых элементов по 8 счетов на шаге и на прыжках;

**5. Разучивание музыкальных композиций.**

**Теория.** Терминология танцевальных шагов и движений.

**Практика.** Под современную музыку:

- разучивание элементов в медленном темпе по комплексам;

- разучивание элементов с движением рук;

- соединение изученных комплексов в композицию;

-работа над синхронностью и выразительностью движений.

**Контроль.** Выступления на праздниках и конкурсах.

**6. Упражнения на развитие физических качеств.**

**Теория.** Техника выполнения упражнений ОРУ.

**Практика.**

- упражнения на развитие гибкости;

- упражнения на развитие силы;

- упражнения на развитие выносливости;

- упражнения на развитие координации движений.

**Контроль**. Сдача нормативов.

**7.Упражнения на формирование осанки.**

**Теория.** Что такое мышечная боль. Боль в спине.

**Практика.**

- игровые упражнения с мячами;

- комплекс упражнений сидя и лежа;

- дыхательная гимнастика;

**Контроль**. Подвижные игры и эстафеты.

1. **Совершенствование техники базовых элементов и связок фитнес-аэробике.  
   Теория.** Правила выполнения базовых шагов.

**Практика.**

- совершенствование ранее изученных комплексов под музыку;

- совершенствование техники базовых элементов и их разновидностей;

**Контроль. П**овторение техники элементов музыкальных композиций.

**8. Игры, конкурсы, эстафеты, соревнования.**

**Теория.** Организация и проведение игр и эстафет.

**Практика.** Подвижные игры и спортивные эстафеты (с мячами, скакалками, обручами).

**Контроль.** Конкурс «Танцуй вместе с нами».

**9.Подготовка программы к соревнованиям.**

**Теория.** Организация и проведение соревнований по фитнес- аэробике.

**Практика.**

- составление связки по 8 сч.из базовых элементов и их разновидностей;

- с движением рук;

- разучивание связки с движением по перемещениям (диагональ, квадрат, круг,V, L );

- соединение связки в композицию;

-разучивание композиции под музыку по 8 сч.

**Контроль**. Соревнования по фитнес - аэробике «Елка в кроссовках», районные соревнования по фитнес-аэробике.

**10. Совершенствование техники упражнений и элементов музыкальных композиций.**

**Теория.** Содержание и последовательность связок в композиции.

**Практика**

• Совершенствование техники базовых элементов

• Совершенствование техники связок фитнес-аэробики

• Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

• Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;

• Формировать правильную осанку;

• Формировать умение работать в коллективе;

• Формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение)

**Контроль.** Участие в показательных выступлениях.

**11.Итоговое занятие.** Фестиваль по фитнес-аэробике.

**Методическое обеспечение программы:**

Обучение второго года проходит в форме игровой деятельности, с постановкой игровых задач, игровых действий под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме, но с индивидуальным подходом

к каждому участнику. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности ребёнка. Также важно создать творческую атмосферу занятий, атмосферу доброжелательности, и вместе с тем - осознанной дисциплины. Учащийся может захотеть сам провести игру, придумать новую. Эта инициативность должна приветствоваться и развиваться педагогом. На занятиях должна соблюдаться творческая дисциплина. Педагог развивает мотивацию учащихся, поддерживает уверенность в дальнейших творческих успехах, ставить новые задачи с учётом психофизических особенностей каждого. Необходимо применение деятельного подхода, когда результат обучения зависит от того, насколько активно ребенок включается в творческую деятельность, играет, выполняет задания и этюды, обсуждает работу других членов группы и т.д.

Игровой метод не противоречит освоению программы и приобретению

профессиональных понятий.

Практико-ориентированный метод подразумевает, что любое задание

выполняется учащимся в игровой форме на сценической площадке с одним партнером или с группой ребят.

С помощью рефлексивного метода обсуждаются итоги занятия, и проходит их анализ.

**Система контроля качества освоения программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме тестирования, соревнований, фестивалей, конкурсов, показательных выступлений.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Аттестация может проводиться в форме тестирования, концертов, конкурсов.

**Оценка уровня развития:**

*9-12балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*6-8 баллов:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1-5 баллов:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

***Ранжирование успехов учащихся:***

* высокий уровень: 9-12 баллов
* средний уровень: 6 - 8 баллов
* низкий уровень: до 6 баллов

**диагностика** - 2 раза в год (декабрь, май)

- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.

- владеет техникой основных движений классической аэробики

- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки

- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции

- развито чувство ритма и равновесия.

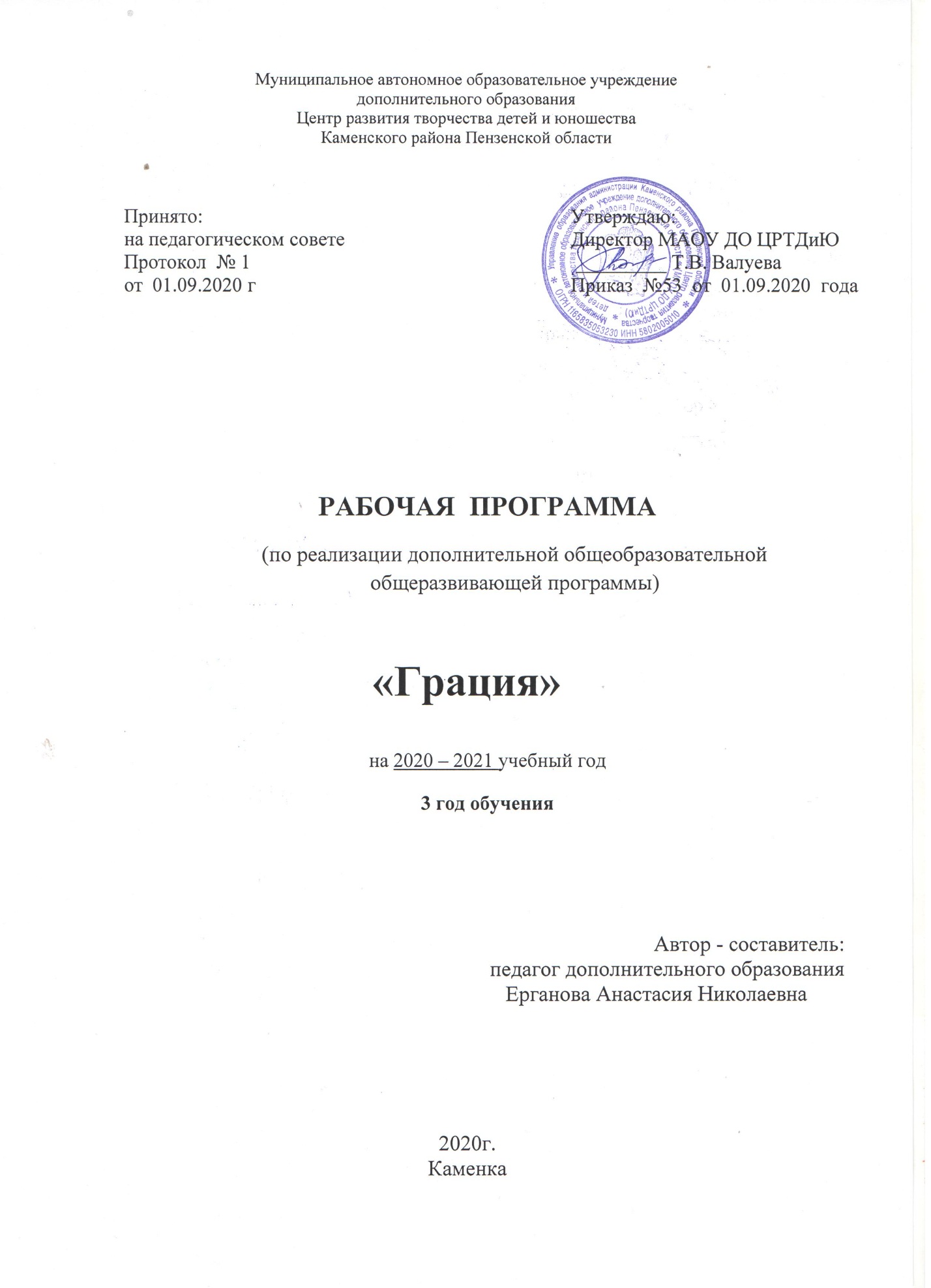
**Литература для педагога:**

* Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: МузичнаУкраiна, 1985.
* Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
* Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
* Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
* Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.

**Литература для детей и родителей:**

* Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
* Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
* Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
* Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.

Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Характеристика, место и роль в образовательном процессе.

Рабочая программа третьего года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" программа реализуется в рамках сетевой формы реализации образовательных программ.

Программа рассчитана на обучение детей 10-11 лет.

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы, являющейся базовой в физкультурно-спортивном направлении и в понимании того, что такое фитнес.

**Программа 3 года** учитывает особенности данного возраста и предполагает приобретение знаний, умений и навыков, освоение основных тем по курсам, а также навыки общения со своими сверстниками.

***Срок реализации.***

Программа 3 года обучения предназначена для учащихся , поступивших в образовательное учреждение в возрасте 10-11 лет.

***Объем учебного времени.***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения, на реализацию учебного предмета составляет 288часов.

***Форма проведения*** учебных аудиторных занятий: групповая(10-15 человек), рекомендуемая продолжительность занятия - 45 минут.

Занятия проходят в соответствии с расписанием в группах 3-го года обучения- 4 раза в неделю по 2 учебных часа с 1 десятиминутным перерывом.

**Цель –** технически грамотно исполнять композиции;

**Задачи:**

- развивать четкость, выразительность, синхронность упражнений;

-формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи

**Программа содержит:**

• сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

• распределение учебного материала ;

• описание дидактических единиц учебного предмета;

• требования к уровню подготовки учащихся;

• формы и методы контроля, система оценок;

• методическое обеспечение учебного процесса.

***Методы обучения***

* Игровой метод;
* Репродуктивный метод;
* рефлексивный метод (видеть проблему; анализировать сделанное – что получилось, почему не получилось, видеть трудности, ошибки);
* метод стимулирования учебно-познавательной деятельности ( определённые поощрения в формировании мотивации).

***Описание материально-технических условий***

Материально- техническая база образовательного учреждения должна

соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны

труда.

• спортивный зал;

• стол 1 шт

• стулья -5 шт

• музыкальный центр 1 шт

• компьютер, оснащенный звуковыми колонками 1 шт

• спортивный инвентарь:

Скакалки 15 шт

Ленточный эспандер -15шт

Гимнастические коврики – 15 шт

Учащиеся должны иметь спортивную форму; удобную, нескользкую обувь(кроссовки),форма одежды, которая не будет сковывать движения, волосы должны быть убраны.

**Предполагаемый результат**

**Предметные**

- технику выполнения комбинации упражнений и элементов начальной подготовки по ритмической гимнастике;

**метапредметные**

-осуществлять помощь и страховку при выполнении упражнений по ритмической гимнастике;

- организовать и провести спортивную игру

**личностные**

**-** выступать на соревнованиях и концертах с показательными номерами.

**Учебно- тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема** | **Количествочасов** | | | **Формы контроля** |
| Всего | Практика | Теория |  |
| 1 | Вводноезанятие. | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Антропометрия. | 2 |  | 2 | Мини концерт. |
| 3 | Базовыеэлементы. | 20 | 19 | 1 |
| 4 | Составление связки из базовых элементов. | 40 | 40 |  |
| 5 | Разучиваниемузыкальныхкомпозиций. | 43 | 43 |  | Составление индивидуальной композиции и в группе. |
| 6 | Упражнения на развитие физических качеств.  Упражнениянаформированиеосанки. | 41  10 | 40  10 | 1 |
| 7 | Совершенствование техники базовых элементов и связок | 23 | 23 |  |  |
| 8 | Игры, конкурсы, эстафеты, соревнования. | 25 | 24 | 1 | Участие в конкурсах и фестивалях. |
| 9 | Подготовкапрограммы к соревнованиям | 60 | 59 | 1 |
| 10 | Совершенствование техники упражнений и элементов музыкальных композиций. | 20 | 19 | 1 |  |
| 11 | Итоговое занятие. | 3 | 2 | 1 | Отчетный концерт. |
| **Всего:** | | 288 | 279 | 9 |  |

**Содержание обучения**

**1.Вводное занятие.**

**Теория.** Ознакомление с содержанием занятий. Правильное питание.

**Практика.** Игры на сплочение

**Контроль.** Техника безопасности на занятиях.

**2.Антропометрия.  
Теория.** Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.

**Практика.** Тестирование физической подготовленности, антропометрия

**Контроль.** Ведение антропометрического дневника.

**3. Базовые элементы.**

**Теория.** Повторение названий базовых элементов.

**Практика.** Базовые элементы под счет, в быстром темпе; под музыку.

**Контроль.** Отдельные элементы композиции. Их соединение.

**4. Составление связки из базовых элементов.**

**Теория.** Краткие инструкции и рекомендации.

**Практика.**

Повторение базовых элементов и их разновидностей:

- под счет без музыки;

- под музыку по разделениям;

-с движением рук;

- с перемещениями в пространстве;

- составление связки.

**Контроль**. Работа над синхронностью и выразительностью движений.

**5.Разучивание музыкальных композиций.**

**Теория.** Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

**Практика.** Под современную музыку

- разучивание элементов в медленном темпе;

- составление рисунка;

- разучивание элементов движением рук;

- соединение изученных элементов в композицию;

- разучивание под музыку;

- работа над синхронностью и выразительностью движений.

**Контроль.** Выступления на праздниках и конкурсах.

**6. Упражнения на развитие физических качеств.**

**Теория.** Координационные способности и техника безопасности.

**Практика.**

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие выносливости и ловкости

Упражнения для развития координации движений

**Контроль.** Сдача нормативов.

**7.Упражнения на формирование осанки**

**Теория.** Роль и значение правильной осанки в жизни человека.

**Практика.**

Упражнения у гимнастической стенки

Упражнения с мячами

Упражнения со скакалками

Комплекс упражнений сидя и лежа

Упражнения с гимнастическими палками

**Контроль.** Игры на формирование осанки.

**8. Совершенствование техники базовых элементов и связок фитнес-аэробике.**

**Теория.** Принципы построения танцевально скоростных композиций.

**Практика.**

- совершенствование ранее изученных комплексов под музыку;

- совершенствование техники базовых элементов и их разновидностей;

- повторение техники элементов музыкальных композиций.

**Контроль.** Видеть и замечать ошибки в выполнении упражнений .

**9.Конкурсы, эстафеты, соревнования**

**Теория.** Организация и проведение спортивных игр и эстафет

**Практика**. Подвижные игры и эстафеты, конкурсы.

**Контроль.** Выступление на конкурсах и фестивалях.

**10. Подготовка программы к соревнованиям.**

**Теория.** Правила соревнований. Организация внешнего вида.

**Практика.**

Составление связки из базовых элементов

Разучивание связки с движением рук

Разучивание связки по перемещениям

Соединение связки в композицию

Разучивание композиции под музыку (под счет)

Воспитание выразительности движений и работа над синхронностью

**Контроль.** Акция «Мы за здоровый образ жизни!», соревнования по фитнес-аэробике «Елка в кроссовках», районные соревнования.

**10. Совершенствование техники упражнений и элементов музыкальных композиций.**

**Теория.** Прослушивание музыки.

**Практика**

• Совершенствование техники базовых элементов

• Совершенствование техники связок фитнес-аэробики

• Разучить танцевальную композицию и совершенствовать навыки ее исполнения;

• Развивать координационные способности, точность воспроизведения движений;

**Контроль.** Технично выполнять движения

**11.Итоговое занятие.** Показательные выступления .

**Методическое обеспечение программы:**

Третий год обучения, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения. В этом году обучения, учащийся должен хранить наивысшую спортивную форму, достигнутую в предыдущем году обучения. На протяжении всего соревновательного периода учащийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Важное значение в этом году имеет разнообразие средств и условий тренировок, их эмоциональность, соблюдение гигиенического режима и широкое использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Распределение времени на этот год работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Система контроля качества освоения программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме тестирования, соревнований, фестивалей, конкурсов, показательных выступлений.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Аттестация может проводится в форме тестирования, концертов, конкурсов.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Грация». Итоговая аттестация может проводиться в следующих формах: соревнования, показательные выступления, тестирование.

Результаты итоговой аттестации учащихся оценивается таким образом, чтобы можно было определить:

-насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы каждым учащимся;

- полнота освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всех годов обучения.

**Оценка уровня развития:**

*9-12балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*6-8 баллов:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1-5 баллов:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

***Ранжирование успехов учащихся:***

* высокий уровень: 9-12 баллов
* средний уровень: 6 - 8 баллов
* низкий уровень: до 6 баллов

**диагностика** - 2 раза в год (декабрь, май)

- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.

- владеет техникой основных движений классической аэробики

- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки

- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции

- развито чувство ритма и равновесия.

Результаты аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу и успешно прошёл аттестацию, ему выдаётся «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

**Литература для педагога:**

* Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: МузичнаУкраiна, 1985.
* Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
* Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.
* Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
* Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.

**Литература для детей и родителей:**

* Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
* Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
* Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
* Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.

Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г