ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДООЦ «Спутник»
_____ С.Е. Немзоров

Приказ № 44
от «01» сентября 2026 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА – СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся – 5 – 12 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень: базовый

Скоробогатова Оксана Юрьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»
Куляхтина Мария Александровна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете Центра

Старший методист _____ / Нелезорова С. Л.

подпись ФИО

«31» августа 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ» 4

1.1. Пояснительная записка *4*

1.2. Цель и задачи *8*

1.3. Планируемые результаты *10*

1.4. Содержание программы *12*

1.5. Система контроля *30*

РАЗДЕЛ 2. «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» 39

2.1. Цель и задачи *39*

2.2. Целевые ориентиры результатов воспитания *40*

2.3. Формы и методы воспитания *43*

2.4. Условия организации воспитания, анализ результатов *53*

2.5. Календарный план воспитательной работы *54*

РАЗДЕЛ 3. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» 64

3.1. Календарный учебный график *64*

3.2. Условия реализации программы *64*

3.2.1. Кадровое обеспечение 64

3.2.2. Материально – техническое обеспечение 65

3.2.3. Методическое обеспечение 66

3.2.4. Информационное обеспечение 70

РАЗДЕЛ 4. «ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ» 73

Приложение 1 *73*

Приложение 2 *76*

Приложение 3 *95*

Приложение 4 *96*

Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны. Данная проблема в значительной мере может быть решена с помощью физической культуры. В связи с этим исследование влияния занятий относительно новыми, нетрадиционными видами спорта, одним из которых является спортивная аэробика, на здоровье подрастающего поколения приобретает особую значимость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) **«Спортивная аэробика – спутник здоровья»** имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Смысловая ориентация – овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Концептуальный подход к реализации Программы – оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, на сегодняшний день остро стоит проблема состояния здоровья детского населения, которое имеет тенденцию к ухудшению. Аэробика привлекательна, прежде всего, тем, что в стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью вполне доступных упражнений.

Аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности и

способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программа «Спортивная аэробика – спутник здоровья» способна привлекать детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений 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.

Воспитательно-оздоровительная работа в Программе» включает в себя четыре направления:

– мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;

– социальное – адаптация в коллективе;

– биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;

– психологическое – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности программы

Спортивная аэробика вызывает повышенный интерес, как у детей, так и у взрослых. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, эмоциональностью проведения занятий, а также разнообразием средств и направлений аэробики. В современных условиях спортивная аэробика представляет собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки. Программа предусматривает пропаганду физкультуры и спорта, организацию спортивных соревнований и игр.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике для ДООЦ составлена на основе методических разработок собственных, отечественных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2021-2024), а также на основе опыта успешной, диагностически выверенной педагогической деятельности педагогов дополнительного образования ДООЦ «Спутник», позволяющей детям достигать высоких спортивных результатов для зачисления на следующую программу.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на начальном этапе, дающем дальнейшее перспективное развитие ребенка, с учетом его физических возможностей, для зачисления на следующую программу. Отличительные особенности заключаются в постановке образовательных задач, учебном плане и в содержании занятий.

Новизна программы заключается в том, что материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики, а тесная связь теории и практики по анатомии и гигиене человека, ОБЖ, физической культуре расширяет базу школьной программы.

Учебный курс Программы дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

– формирование личностных качеств,

– поиск и поддержка одаренных детей,

– традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в соревновательной деятельности, так и в организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа доступна для девочек и мальчиков 5–12 лет.

В возрасте **6–8 лет** у детей особенно быстро развиваются двигательные особенности и ловкость. При формировании новых двигательных действий, необходимо учитывать состояние нервной системы и некоторые свойства психики этой возрастной категории: быстрая утомляемость, повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания. В этом возрасте у обучающихся отмечается подражательная способность. С данной категорией детей рекомендуют проводить занятия в игровой форме, а также наглядное выполнение старшими ребятами нового упражнения. Обучение должно быть направлено на приобретение максимально возможного количества разнообразных двигательных действий, воспитания стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой, знакомству с простейшими спортивными элементами.

С **9–12 лет** у обучающихся проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела, наблюдается развитие всей мускулатуры, силы. Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием, в этом возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, начинает формироваться нравственность личности. Для обучающихся подросткового возраста характерны смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и, особенно, к взрослым, желание ничего не принимать на веру, все проверить и оценить самому. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Обучающиеся готовы выдерживать определенные нагрузки, улучшается координация движений.

Приём на обучение по данной Программе основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка, а также в определении степени готовности к обучению на более высоком уровне. Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Объем программы

Объём программы – 828 часов.

1 год обучения: 276 часов в год,

2 год обучения: 276 часов в год,

3 год обучения: 276 часов в год.

Год обучения	Нормы наполняемости	Периодичность/ в неделю	Учебные часы в неделю	Учебные часы в год
1–й	14 – 20	3 раза по 2 часа	6	276
2–й	14 – 20	3 раза по 2 часа	6	276
3–й	14 – 20	3 раза по 2 часа	6	276

Срок освоения программы – 3 года, 138 недель.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Уровень программы

Программа имеет **базовый уровень** освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации программы – обучение по Программе осуществляется детьми в свободное от основной учебы время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение всего периода обучения.

Особое условие приёма на обучение по Программе – принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Организационные формы обучения

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебные практические и теоретические занятия, участие в мероприятиях, в спортивных соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Учебные занятия проводится под музыкальное сопровождение. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Группа - смешанная, разновозрастная, состав – постоянный.

Режим занятий

Режим занятий соответствует постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855).

Количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 30 минут для детей 5–6 лет, 45 минут для детей 7–12 лет.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учётом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

1.2. Цель и задачи

Цель – формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья посредством занятия спортивной аэробикой.

Задачи:

Предметные:

1-й год обучения:

– формировать начальные знания и умения в овладении базовыми шагами спортивной аэробики;

– развивать двигательные качества (гибкость, быстроту, координацию движений, выносливость, силу) и специальную физическую подготовку (СФП);

– познакомить с элементами спортивной аэробики стоимостью 0,1-0,2 балла и подводящими к ним упражнениями.

2-й год обучения:

– формировать навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов спортивной аэробики и танцевальных движений;

– развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

– познакомить с элементами спортивной аэробики стоимостью 0,3 балла и подводящими упражнениями.

3-й год обучения:

– совершенствовать исполнение базовых шагов и элементов спортивной аэробики;

– формировать начальные знания и умения в овладении базовыми шагами спортивной аэробики на степ платформе;

– познакомить с элементами спортивной аэробики стоимостью 0,4 балла и подводящими упражнениями.

Метапредметные:

– развивать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;

– формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

– формировать навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные:

– развивать функциональные резервы и формировать познавательную, волевую, эмоциональную стороны личности;

– воспитывать дружелюбное отношение к партнерам и соперникам, уважение к их успехам;

– воспитывать организованность, аккуратность.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучающихся по данной Программе:

Предметные:

1-й год обучения:

Обучающиеся будут знать:

– терминологию и технику выполнения базовых шагов спортивной аэробики;

– основы общей физической подготовки и требования к специальной физической подготовке в спортивной аэробике;

– содержание, последовательность и технику безопасности при выполнении подводящих упражнений и элементов спортивной аэробики стоимостью 0,1-0,2 балла.

Обучающиеся будут владеть:

– базовыми шагами спортивной аэробики;

– техникой выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;

– элементами спортивной аэробики стоимостью 0,1-0,2 балла и подводящими к ним упражнениями;

2-й год обучения:

Обучающиеся будут знать:

– музыкальную терминологию и технику правильного выполнения базовых шагов спортивной аэробики;

– основы общей физической подготовки и требования к специальной физической подготовке в спортивной аэробике;

– содержание, последовательность и технику безопасности при выполнении подводящих упражнений и элементов спортивной аэробики стоимостью 0,3 балла.

Обучающиеся будут уметь:

– ритмично, музыкально выполнять базовые шаги спортивной аэробики;

– под контролем педагога технично выполнять упражнения в аэробном стиле;

– выполнять элементы спортивной аэробики стоимостью 0,3 балла и подводящие к ним упражнения;

3-й год обучения:

Обучающиеся будут знать:

– исходные и конечные положения элементов спортивной аэробики, «сбавки» за неправильное исполнение движений;

– терминологию, и технику выполнения базовых шагов спортивной аэробики при использовании степ платформы;

– содержание, последовательность и технику безопасности при выполнении подводящих упражнений и элементов спортивной аэробики стоимостью 0,4 балла.

Обучающиеся будут уметь:

– внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога, замечать ошибки в технике исполнения базовых шагов и элементов спортивной аэробики других воспитанников;
– выполнять базовые шаги спортивной аэробики на степ платформе;
– выполнять элементы спортивной аэробики стоимостью 0,4 балла и подводящие к ним упражнения.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:
– чувство темпа и ритма;
– основы саморегуляции средствами физической культуры;
– навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные:

У обучающихся будут развиты:
– функциональные резервы и познавательная, волевая, эмоциональная стороны личности;
– дружелюбное отношение к партнерам, уважения к их успехам;
– организованность, аккуратность.

1.4. Содержание программы

Учебный план

Весь учебный материал разделен на теорию и практику. Теоретическая подготовка – это совокупность знаний, способствующих учебному процессу. Практика состоит из ОФП, СФП, СТП, акробатической, хореографической и интегральной подготовки. Также программой предусмотрено развитие творческого мышления, физкультурные и спортивные мероприятия, участие в соревнованиях, самостоятельная работа на период праздничных дней и аттестация.

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)		
	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
	1 год	2 год	3 год
	Недельная нагрузка в часах		
	6 час.	6 час.	6 час.
1. Теория	11	10	10
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	86	78	70
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	50	52	54
4. Специальная техническая подготовка (СТП)	23	24	26
5. Акробатика	20	22	24
6. Хореография	28	29	29
7. Интегральная подготовка	24	25	26
8. Участие в соревнованиях	8	10	10
9. Физкультурные и спортивные мероприятия	4	4	5
10. Самостоятельная работа	16	16	16
11. Аттестация	6	6	6
ВСЕГО:	**276**	**276**	**276**

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Теория (11часов)

Тема № 1. Вводное занятие. Что такое спортивная аэробика? (1 ч).

Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части, дополнительные средства и их значение.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся.

Игровые задания с мячом в кругу «Как тебя зовут?».

Тема № 2. Техника безопасности в спортивной аэробике. (1 ч)

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни. (2 ч)

Основные компоненты здоровья:

– Физическое здоровье;
– Психическое здоровье;
– Рост и развитие;
– Питание;
– Профилактика вредных привычек;
– Профилактика болезней.

Тема № 4. Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний. (1ч)

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 5. Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (1 ч)

Дисциплина на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Тема № 6. Режим дня и гигиена. (2 ч)

Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Тема № 7. Музыкальный счёт. (3 ч)

Основы музыкальной грамотности

Раздел 2. Общая физическая подготовка (86 часов)

Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. (30 ч)

Теория: Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема № 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (16 ч)

Теория: Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема № 3. Упражнения на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации. (30 ч)

Теория: Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практика:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
– упражнения на укрепление мышц спины («лодочка» и т.п.);
– прыжок в длину с места толчком двумя ногами
– наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
– поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тема № 4. Игровая деятельность. (10ч)

Теория: Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов.

Практика:

– Игры общеукрепляющего характера.
– Развивающие подвижные игры.
– Игровые задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Тема № 1. Классификация базовых шагов и освоение техники. (25 ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика:

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Базовые шаги аэробики:

– Обычная ходьба – марш (March).

– Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).

– V-шаг (V-Step– ви-степ).

– Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).

– Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач или Toe Tap– тое-тэп)**.**

– Выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач)**.**

– Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип)**.**

– Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап)**.**

– Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

– Кик (Kick).

– Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл)**.**

– Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).

– Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

– Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

– Выпад (Lunge – ланж).

– Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

– Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

– Бег (Jogging – джоггинг).

– Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ)**.**

– Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).

Тема № 2. Упражнения на растяжку и гибкость. (15 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений на растяжку и гибкость, терминология гимнастических элементов.

Практика: разучивание упражнений «наклон-складка», «бабочка», «шпагат», «коробочка», «корзинка»

Тема № 3. Подготовительные упражнения к элементам спортивной аэробики. (10 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание простых по координации шагов и движений, позволяющих практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения, подготовительные упражнения к элементам.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка (23 часа)

Тема № 1. Разучивание и освоение аэробических элементов динамической силы. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «отжимание», «венсон».

Тема № 2. Разучивание и освоение аэробических элементов статической силы. (5 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «упор углом ноги вместе», «упор углом ноги врозь».

Тема № 3. Разучивание и освоение аэробических элементов группы прыжков. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «винт», «группировка».

Тема № 4. Разучивание и освоение аэробических элементов группы «повороты, гибкость». (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «вертикальный шпагат», «боковое равновесие».

Раздел 5. Акробатика (20 часов)

Тема № 1. Формирование динамической осанки. (7 ч)

Теория: ТБ на занятиях, акробатическая терминология.

Практика: Удержание позы тела в простейших условиях и условиях приближенных к освоению акробатических элементов.

Тема № 2. Подготовительные упражнения к элементам акробатики. (7 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология акробатических элементов.

Практика: разучивание упражнений «колобок», «карандаш», «курочка».

Тема № 3. Разучивание элементов акробатики. (6 ч)

Теория: Правила выполнения элементов, терминология в акробатике.

Практика: разучивание упражнений «мост», «кувырок», «колесо», «стойка на лопатках».

Раздел 6. Хореография (28 часов)

Тема № 1. Разучивание и освоение основных позиций рук и ног в классическом танце. (4 ч)

Теория: Правила выполнения позиций, терминология классической хореографии.

Практика: Первая, вторая, третья, пятая, шестая позиции ног. Подготовительная, первая, вторая, третья позиции рук.

Тема № 2. Экзерсис у станка. (16ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «плие», «батман тандю», «батман жете».

Тема № 3. Аллегро (прыжковая часть). (8 ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «трамплины», «соте» по позициям.

Раздел 7. Интегральная подготовка (24 часа)

Тема № 1. Разучивание танцевальной (спортивной) комбинации. (24 ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Разучивание комбинации из базовых шагов с добавлением элементов спортивной аэробики

Раздел 8. Участие в соревнованиях (8 часов)

Тема № 1. Участие в соревнованиях (8 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню соревнования.

Практика:

Участие во внутриклубных и городских соревнованиях по спортивной аэробике:

– Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП

– Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике «Призы Деда Мороза»

– Кубок города Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель»

– Открытое первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике.

Раздел 9. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 часа)

Тема № 1. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (4 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика:

Участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения и показательные выступления (Праздник осени, Папа может, 8 марта, подведение итогов спортивного сезона).

Раздел 10. Самостоятельная работа (16 часов)

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно- исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

– систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

– углубления и расширения знаний;

– формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

– развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 11. Аттестация (6 часов)

Тема № 1. Проведение аттестации обучающихся (6 ч).

Теория: инструктаж по технике безопасности, правила выполнения и оценивания упражнений.

Практика:

Сдача тестов физической подготовленности, опросы по теоретической подготовке, самоконтроль.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Теория (10 часов)

Тема № 1. Вводное занятие. История развития спортивной аэробики (1ч).

Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части, дополнительные средства и их значение.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся.

Игровые задания с мячом в кругу «Как тебя зовут?», знакомство со вновь поступившими обучающимися.

Тема № 2. Техника безопасности в спортивной аэробике. (1ч)

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни. (2ч)

Основные компоненты здоровья:

– Физическое здоровье;
– Психическое здоровье;
– Рост и развитие;
– Питание;
– Профилактика вредных привычек;
– Профилактика болезней.

Тема № 4. Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний. (1ч)

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 5. Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (1 ч)

Дисциплина на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Тема № 6. Режим дня и гигиена. (2 ч)

Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Тема № 7. Основы музыкальной грамотности. Музыкальный счёт. (2 ч)

Основы музыкальной грамотности

Игровые упражнения («ловим комаров, тараканов» на заданный счёт)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (78 часов)

Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. (26 ч)

Теория: Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема № 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (14 ч)

Теория: Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема № 3. Упражнения на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации. (30 ч)

Теория: Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практика:

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

– Упражнения на укрепление мышц спины («лодочка» и т.п.)

– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

– Поднимание туловища из положения лежа на спине

Тема № 4. Игровая деятельность. (8 ч)

Теория: Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов.

Практика:

– Игры общеукрепляющего характера.

– Развивающие подвижные игры.

–Игровые задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (52 часа)

Тема № 1. Повторение базовых шагов и освоение техники. (15 ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.

Практика:

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Базовые шаги аэробики:

– Обычная ходьба – марш (March).

– Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).

– V-шаг (V-Step– ви-степ).

– Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).

– Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач или Toe Tap– тое-тэп)**.**

– Выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач)**.**

– Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).

– Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап).

– Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

– Кик (Kick).

– Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл).

– Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).

– Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

– Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

– Выпад (Lunge – ланж).

– Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

– Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

– Бег (Jogging – джоггинг).

– Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ).

– Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).

Тема № 2. Упражнения на растяжку и гибкость. (20 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений на растяжку и гибкость, терминология гимнастических элементов.

Практика: повторение упражнений «наклон-складка», «бабочка», «шпагат», «коробочка», «корзинка»

Тема № 3. Подготовительные упражнения к элементам спортивной аэробики. (17 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: повторение простых по координации шагов и движений, позволяющих практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения, подготовительные упражнения к элементам.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка (24 часа)

Тема № 1. Разучивание и освоение аэробических элементов динамической силы. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «отжимание на трицепс», «безопорный венсон».

Тема № 2. Разучивание и освоение аэробических элементов статической силы. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «упор углом ноги вместе с поворотом», «упор углом ноги врозь с поворотом».

Тема № 3. Разучивание и освоение аэробических элементов группы прыжков. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «страдл», «группировка с поворотом».

Тема № 4. Разучивание и освоение аэробических элементов группы «повороты, гибкость». (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «ролл», «панкейк».

Раздел 5. Акробатика (22 часа)

Тема № 1. Формирование динамической осанки. (7 ч)

Теория: ТБ на занятиях, акробатическая терминология.

Практика: Удержание позы тела в простейших условиях и условиях приближенных к освоению акробатических элементов.

Тема № 2. Подготовительные упражнения к элементам акробатики. (7 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология акробатических элементов.

Практика: разучивание упражнений «колобок», «карандаш», «курочка».

Тема № 3. Разучивание элементов акробатики. (8 ч)

Теория: Правила выполнения элементов, терминология в акробатике.

Практика: разучивание упражнений «мост из положения стоя», «кувырок», «колесо», «стойка на руках».

Раздел 6. Хореография (29 часов)

Тема № 1. Повторение основных позиций рук и ног в классическом танце. (4 ч)

Теория: Правила выполнения позиций, терминология классической хореографии.

Практика: Первая, вторая, третья, пятая, шестая позиции ног. Подготовительная, первая, вторая, третья позиции рук.

Тема № 2. Экзерсис у станка. (17 ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «плие», «батман тандю», «батман жете», «ронд».

Тема № 3. Аллегро (прыжковая часть). (8 ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «трамплины», «соте» по позициям.

Раздел 7. Интегральная подготовка (25 часов)

Тема № 1. Разучивание спортивной комбинации. (25 ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Разучивание комбинации из базовых шагов с добавлением элементов спортивной аэробики

Раздел 8. Участие в соревнованиях (10 часов)

Тема № 1. Участие в соревнованиях (10 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню соревнования.

Практика:

Участие во внутриклубных, городских, областных соревнованиях по спортивной аэробике:

– Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП

– Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике «Призы Деда Мороза»

– Кубок города Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель»

– Открытое первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике

– Кубок НСО по спортивной аэробике «Аэроджек»

Раздел 9. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 часа)

Тема № 1. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (4 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика:

Участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения и показательные выступления (Праздник осени, Папа может, 8 марта, подведение итогов спортивного сезона).

Раздел 10. Самостоятельная работа (16 часов)

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно- исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по

заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

– систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

– углубления и расширения знаний;

– формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

– развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 11. Аттестация (6 часов)

Тема № 1. Проведение аттестации обучающихся (6 ч).

Теория: инструктаж по технике безопасности, правила выполнения и оценивания упражнений.

Практика:

Сдача тестов физической подготовленности, опросы по теоретической подготовке, самоконтроль.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Теория (10 часов)

Тема № 1. Вводное занятие. Спортивная аэробика и другие дисциплины гимнастики (1ч).

Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части, дополнительные средства и их значение.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся.

Игровые задания с мячом в кругу «Как тебя зовут?», знакомство со вновь поступившими обучающимися.

Тема № 2. Техника безопасности в спортивной аэробике. (1ч)

Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни. (2ч)

Основные компоненты здоровья:

– Физическое здоровье;

– Психическое здоровье;

– Рост и развитие;
– Питание;
– Профилактика вредных привычек;
– Профилактика болезней.

Тема № 4. Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний. (1ч)

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 5. Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (1 ч)

Дисциплина на занятиях спортивной аэробикой.

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Тема № 6. Режим дня и гигиена. (2 ч)

Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Тема № 7. Основы музыкальной грамотности. Музыкальный счёт. (2 ч)

Основы музыкальной грамотности.

Игровые упражнения («ловим комаров, тараканов» на заданный счёт).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (70 часов)

Тема № 1. Общеразвивающие упражнения. (24 ч)

Теория: Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны. Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема № 2. Упражнения на ориентацию в пространстве. (8 ч)

Теория: Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема № 3. Упражнения на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации. (30 ч)

Теория: Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практика:

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
– Упражнения на укрепление мышц спины («лодочка» и т.п.)
– Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

– Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
– Поднимание туловища из положения лежа на спине

Тема № 4. Игровая деятельность. (8 ч)
Теория: Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов.
Практика:
– Игры общеукрепляющего характера.
– Развивающие подвижные игры.
–Игровые задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (54 часа)

Тема № 1. Повторение базовых шагов и освоение техники. (15 ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.
Теория: Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.
Практика:
Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.
Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.
Базовые шаги аэробики:
– Обычная ходьба – марш (March).
– Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).
– V-шаг (V-Step– ви-степ).
– Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).
– Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач или Toe Tap– тоу-тэп)**.**
– Выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач)**.**
– Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип)**.**
– Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап)**.**
– Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).
– Кик (Kick).
– Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл)**.**
– Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).
– Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).
– Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).
– Выпад (Lunge – ланж).

– Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

– Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

– Бег (Jogging – джоггинг).

– Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ)**.**

– Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).

Тема № 2. Упражнения на растяжку и гибкость. (22 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений на растяжку и гибкость, терминология гимнастических элементов.

Практика: повторение упражнений «наклон-складка», «бабочка», «отрицательный шпагат», «коробочка», «корзинка».

Тема № 3. Подготовительные упражнения к элементам спортивной аэробики. (17 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: повторение простых по координации шагов и движений, позволяющих практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения, подготовительные упражнения к элементам.

Раздел 4. Специальная техническая подготовка (24 часа)

Тема № 1. Разучивание и освоение аэробических элементов динамической силы. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «латеральное отжимание на трицепс», «безопорный венсон».

Тема № 2. Разучивание и освоение аэробических элементов статической силы. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «упор углом ноги вместе с поворотом», «упор углом ноги врозь с поворотом».

Тема № 3. Разучивание и освоение аэробических элементов группы прыжков. (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «казак», «группировка с поворотом».

Тема № 4. Разучивание и освоение аэробических элементов группы «повороты, гибкость». (6 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология аэробических элементов.

Практика: разучивание элементов: «тур».

Раздел 5. Акробатика (24 часа)

Тема № 1. Формирование динамической осанки. (7 ч)

Теория: ТБ на занятиях, акробатическая терминология.

Практика: Удержание позы тела в простейших условиях и условиях приближенных к освоению акробатических элементов.

Тема № 2. Подготовительные упражнения к элементам акробатики. (7 ч)

Теория: Правила выполнения упражнений, терминология акробатических элементов.

Практика: повторение упражнений «колобок», «карандаш», «курочка».

Тема № 3. Повторение элементов акробатики. (10 ч)

Теория: Правила выполнения элементов, терминология в акробатике.

Практика: повторение упражнений «мост из положения стоя», «кувырок», «колесо», «стойка на руках».

Раздел 6. Хореография (29 часов)

Тема № 1. Повторение основных позиций рук и ног в классическом танце. (4 ч)

Теория: Правила выполнения позиций, терминология классической хореографии.

Практика: Первая, вторая, третья, пятая, шестая позиции ног. Подготовительная, первая, вторая, третья позиции рук.

Тема № 2. Экзерсис у станка. (17 ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «плие», «батман тандю», «батман жете», «ронд».

Тема № 3. Аллегро (прыжковая часть). (8 ч)

Теория: Правила выполнения движений, терминология классической хореографии.

Практика: «трамплины», «соте» по позициям.

Раздел 7. Интегральная подготовка (26 часов)

Тема № 1. Разучивание спортивной комбинации. (26 ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Разучивание комбинации на степ-платформе.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (10 часов)

Тема № 1. Участие в соревнованиях (10 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню соревнования.

Практика:

Участие во внутриклубных, городских, областных соревнованиях по спортивной аэробике:

– Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП.

– Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике «Призы Деда Мороза».

– Кубок города Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель».

– Открытое первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике.

– Кубок НСО по спортивной аэробике «Аэроджек».

Раздел 9. Физкультурные и спортивные мероприятия (5 часов)

Тема № 1. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (5 ч).

Теория:

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика:

Участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения и показательные выступления (Праздник осени, «День матери», «Папа может», 8 марта, подведение итогов спортивного сезона).

Раздел 10. Самостоятельная работа (16 часов)

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно- исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

– систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

– углубления и расширения знаний;

– формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

– развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

– формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 11. Аттестация (6 часов)

Тема № 1. Проведение аттестации обучающихся (6 ч).

Теория: инструктаж по технике безопасности, правила выполнения и оценивания упражнений.

Практика:

Сдача тестов физической подготовленности, опросы по теоретической подготовке, самоконтроль.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

В процессе реализации Программы применяются следующие виды контроля:

Входной контроль (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, а также с помощью контрольных нормативов (тестов) **(Приложение 3)**.

Текущий контроль осуществляется в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого обучающегося путем наблюдения, опроса.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года; оценивается выступление ребенка со спортивной или показательной программой на новогоднем празднике или спортивном соревновании в декабре и сдачей контрольных нормативов (тестов) в мае **(Приложение 3, 4)**.

Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы. Итоговая аттестация Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Показатели образовательных результатов

«Высокий уровень» определяют такие аспекты как:

– освоение всех ключевых понятий, заложенных в Программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;

– качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;

– активное участие в показательных выступлениях;

– выразительность и творческий поиск;

– активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%.

«Повышенный уровень» определяют такие аспекты как:

– участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения;

– овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы без относительной погрешности;

– овладение жизненно важными двигательными навыками.

Практический и теоретический материал усвоен на 51% - 79%, носит систематизированный, осознанный практический характер.

«Средний уровень» определяют такие аспекты как:

– владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с погрешностями,

– низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Низкий уровень» определяют такие аспекты как:

– слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,

– низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

Оценочные материалы

Критерии определения уровня освоения обучающимися Программы

1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

– соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;

– осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

2. Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

– соответствие практических умений и навыков программным требованиям;

– отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения;

– креативность в выполнении творческих заданий.

3. Критерии оценки уровня личностного развития обучающихся:

– мотивация учебно-познавательной деятельности;
– сформированность интеллектуальных умений;
– степень обучаемости;
– навыки учебного труда;
– результативность индивидуальных занятий;
– уровень утомляемости;
– целеустремлённость;
– дисциплина и организованность;
– коммуникабельность, степень влияния в коллективе;
– соблюдение правил личной гигиены;
– внешний вид и аккуратность;
– интересы и увлечения;
– уровень этической культуры;
– работа над вредными привычками;
– отношение к физической культуре и спорту;
– общественная активность;
– исполнение обязанностей в детском объединении.

Технология определения уровня освоения обучающимся Программы

1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.1.Теоретические знания по основным разделам подготовки	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	– Минимальный уровень (ребенок владеет менее чем 50% объема знаний, предусмотренных Программой). – Средний уровень	2 3	Наблюдение, тестирование контрольный опрос, собеседование.

		(объем освоенных знаний составляет 50%). – Повышенный уровень (объем освоенных знаний составляет 51% - 79%). – Высокий уровень (освоен практически весь объем знаний, предусмотренных Программой за конкретный период, объем освоенных знаний составляет 80-100%).	4 5	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использованияспециальной терминологии	– Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); – Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); – Повышенный уровень (специальные термины употребляют осознанно, но не в полном соответствии с содержанием) – Высокий уровень	2 3 4 5	Наблюдение

		(специальные термины употребляют осознанно и в их полном соответствии с содержанием)		
1.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении творческих заданий	– Минимальный уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие задания); – Средний уровень (выполняет задания на основе образца); – Повышенный уровень (выполняет задания с элементами творчества); – Высокий уровень (ребенок активно, творчески подходит к выполнению задания);	2 3 4 5	Контрольное задание
Общий балл (среднее арифметическое)				

2. Диагностика уровня физической подготовленности (практической подготовки)

Результаты вносятся в Протокол контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для групп спортивной аэробики **(Приложение 3)**.

Методика тестирования основывается на проведении испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО) 1, 2, 3 ступеней для школьников и таблицей сложности (элементов) из правил ФИЖ по спортивной аэробике.

Нормативы испытаний (тестов) для определения уровня физической подготовленности обучающихся по Программе

Первый год обучения				
СОГ-1	*Низкий уровень (минимальный)*	*Средний уровень (базовый)*	*Повышенный уровень (выше базового)*	*Высокий уровень (творческий)*
	2 балла	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 раза и менее	4-6 раз	7-10 раз	11 раз и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	80 см и менее	81-94 см	95-114 см	115 см и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	2 см и менее	3-5 см	6-8 см	9 см и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	10 раз и менее	11-19 раз	20-26 раз	27 раз и более
Упор углом ноги врозь (секунды)	1 сек и менее	2-4 сек	5-7 сек	8 сек и более
Элементы спортивной аэробики	0	1	2	3 и более
Танцевальная комбинация	0	1 (выполнена с большими погрешностями, не музыкально)	1 (выполнена с небольшими погрешностями, музыкально)	1 (выполнена чётко, музыкально, артистично)
Второй год обучения				
СОГ-2	*Низкий уровень (минимальный)*	*Средний уровень (базовый)*	*Повышенный уровень (выше базового)*	*Высокий уровень (творческий)*
	2 балла	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 раз и менее	6-8 раз	9-11 раз	12 раз и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90 см и менее	91-109 см	110-124 см	125 см и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	3 см и менее	4-6 см	7-9 см	10 см и более

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	15 раз и менее	16-22 раз	23-29 раз	30 раз и более
Упор углом ноги врозь (секунды)	2 сек и менее	3-5 сек	6-9 сек	10 сек и более
Элементы спортивной аэробики	1	2	3	4 и более
Танцевальная комбинация	0	1 (выполнена с большими погрешностями, не музыкально)	1 (выполнена с небольшими погрешностями, музыкально)	1 (выполнена чётко, музыкально, артистично)
Третий год обучения				
СОГ-3	*Низкий уровень (минимальный)*	*Средний уровень (базовый)*	*Повышенный уровень (выше базового)*	*Высокий уровень (творческий)*
	2 балла	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6 раз и менее	7-10 раз	11-13 раз	14 раз и более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	99 см и менее	100-120 см	121-134 см	135 см и более
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	4 см и менее	5-7 см	8-10 см	11 см и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	17 раз и менее	18-24 раз	25-30 раз	31 раз и более
Упор углом ноги врозь (секунды)	3 сек и менее	4-6 сек	7-10 сек	11 сек и более
Элементы спортивной аэробики	2	3	4	5 и более
Танцевальная комбинация	0	1 (выполнена с большими погрешностями, не музыкально)	1 (выполнена с небольшими погрешностями, музыкально)	1 (выполнена чётко, музыкально, артистично)

3. Определение уровня личностного развития обучающихся по Программе

Для получения целостного представления о различных сторонах развития личности обучающегося, определения задач его развития по заданным параметрам, оценки сформированности конкретных качеств используется следующая таблица:

№ пп	содержание показателей	баллы
1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:		
1.1.	Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, активно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам	5
1.3.	Занимается под контролем педагога, познавательная активность высокая, ограничивается рамками образовательной программы.	4
1.4.	Проявляет небольшой интерес к приобретению знаний, познавательная активность низкая, образовательную программу усваивает на базовом уровне	3
1.5.	Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны	2
2. Степень обучаемости:		
2.1.	Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно принимает все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания	5
2.2.	Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание	4
2.3.	Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно	3
2.4.	Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слаб; способность к переключению внимания практически отсутствует	2
3. Результативность индивидуальных занятий:		
3.1.	Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива	5
3.2.	Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда	4
3.3.	Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей	3
3.4.	Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется	2
4. Целеустремлённость:		

4.1.	Умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать; стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного пути	5
4.2.	Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет	4
4.3.	Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели; чётко не представляет, кем и каким хочет стать; полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость	3
4.4.	Не способен ставить перед собой цели; в выборе жизненного пути следует «за всеми»; не проявляет активности в личностном становлении	2
5. Дисциплина и организованность:		
5.1.	Высокая. Самоорганизован. Выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим ребятам в их соблюдении; осознаёт значение этих качеств	5
5.2.	Хорошая. Готов оказать содействие в соблюдении Правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых; осознаёт значение этих качеств для воспитанника	4
5.3.	Удовлетворительная. Проявляет эти качества по указанию педагога; слабо осознаёт их значение	3
5.4.	Низкая. пассивен в их проявлении; характерная позиция «исполнитель по необходимости»; не осознаёт их значения	2
6. Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:		
6.1.	Явный лидер. Легко контактирует с окружающими; умеет создавать и поддерживать благоприятные отношения в коллективе; пользуется уважением среди воспитанников и взрослых	5
6.2.	Лидер. Умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания; пользуется уважением среди большинства воспитанников	4
6.3.	Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов; не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе; пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников	3

6.4.	Конфликтен; часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется	2
7. Внешний вид и аккуратность		
7.1.	Соответствует требованиям образовательного учреждения; способствует развитию этих качеств в товарищах, пропагандирует их значение	5
7.2.	Соответствует требованиям; способствует развитию этих качеств у других ребят лишь по просьбе наставника	4
7.3.	Не всегда соответствует требованиям, не считает эти качества необходимыми	3
7.4.	Крайне редко соответствует требованиям, не хочет развивать в себе эти качества	2
Общий балл (среднее арифметическое)		

Все результаты подсчитываются и заносятся в бланк протокола подведения итогов освоения программы **(Приложение 4)**.

РАЗДЕЛ 2. «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

2.1. Цель и задачи

Целью воспитания обучающихся в МБУДО ДООЦ «Спутник» является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБУДО ДООЦ «Спутник»:

– усвоить знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

– формировать и развивать личностные отношения к нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие), которые выработало российское общество;

– приобретать соответствующие нормам, ценностям, традициям, которые выработало российское общество, социокультурный опыт поведения, общения, межличностные и социальные отношения, применять полученные знания в жизни;

– достигать личностных результатов при освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Личностные результаты освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ включают осознание ими

российской гражданской идентичности, сформированность у них ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

2.2. Целевые ориентиры результатов воспитания

Целевые ориентиры результатов воспитания обучающихся младшего школьного возраста:

Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание: уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание: способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя

и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание: сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание: понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

Ценности научного познания: выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно- научной и гуманитарной областях знания.

Целевые ориентиры результатов воспитания обучающихся среднего школьного возраста:

Гражданское воспитание: знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Патриотическое воспитание: сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру. Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России. Знающий и уважающий достижения нашей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание: знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности). Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям. Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей. Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание: выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве. Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание его влияния на поведение людей. Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде. Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность). Проявляющий

неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья. Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание: уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей. Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний. Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе. Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность. Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание: понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества. Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред. Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе. Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды. Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания: выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных интересов, способностей, достижений. Ориентированный в деятельности на систему научных представлений о закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой. Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

2.3. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в группе сверстников во время учебного занятия, подготовка и участие в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

– метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

– метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

– метод упражнений (приучения);

– методы одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования, поощрения (индивидуального, публичного);

– метод переключения в деятельности;

– методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

– методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Реализация данной рабочей программы воспитания осуществляется в рамках модулей воспитательной работы МБУДО ДООЦ «Спутник».

Модуль 1. «Ключевые дела»

Одним из важнейших направлений воспитательной работы Центра является реализация системы ключевых дел. Это комплекс традиционных дел, интересных и значимых для обучающихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив.

Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в МБУДО ДООЦ «Спутник» и окружающем мире.

На внеучрежденческом уровне:

– социальные проекты – ежегодные совместно разрабатываемые и реализуемые обучающимися и педагогами комплексы дел (благотворительной, экологической, патриотической направленности), ориентированные на преобразование окружающего Центр социума;

– проводимые для жителей и гостей микрорайона, Ленинского района, города Новосибирска и организуемые совместно с обучающимися праздники, фестивали, представления, показательные выступления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;

– участие в муниципальных, региональных, всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.

На уровне МБУДО ДООЦ «Спутник»:

– общеучрежденческие праздники («В Центре сегодняшнего дня», «День Матери», «Новый год», «День защиты детей» и др.), акции («Я помню! Я горжусь!» и др.), фестивали и др. – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами, событиями, в которых участвуют большинство обучающихся;

– церемонии награждения обучающихся и педагогов за активное участие в жизни Центра, защиту чести Центра в конкурсах, соревнованиях,

значительный вклад в развитие Центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.

На уровне объединения по интересам:

– выбор и делегирование представителей объединения в общие советы дел, ответственных за подготовку общих ключевых дел;

– участие объединений в реализации общих ключевых дел;

– проведение в рамках объединения итогового анализа детьми общих ключевых дел, участие представителей объединения в итоговом анализе проведенных дел на уровне общих советов дела.

На индивидуальном уровне:

– вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела Центра в одной из возможных для них ролей: сценаристов, постановщиков, исполнителей, ведущих, декораторов, музыкальных редакторов, корреспондентов, ответственных за костюмы и оборудование, ответственных за приглашение и встречу гостей и т.п.);

– индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

– наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими обучающимися, с педагогами и другими взрослыми;

– при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Модуль 2. «Учебное занятие»

В данном модуле отражены возможности организации наиболее эффективного и результативного учебного занятия в условиях проведения не только на базе Центра, но и в окружающем социуме.

Задача: реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися. Реализация педагогами дополнительного образования воспитательного потенциала учебного занятия предполагает следующее:

– установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

– побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация работы детей с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,

высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

– использование воспитательных возможностей содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующей информации, проблемных ситуаций для обсуждения;

– применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию; которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат их командной работе и взаимодействию с другими детьми;

– активное использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

– использование при проведении занятий игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении и установлению доброжелательной атмосферы;

– организация наставничества высокомотивированных и эрудированных обучающихся над их товарищами, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает детям возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

– использование социокультурного пространства Ленинского района и города Новосибирска. Пространство окружающего социума становится пространством приобретения опыта самостоятельных социальных проб, реализации собственных инициатив, навыков самоорганизации. Здесь обучающиеся получают опыт сотрудничества, партнерских отношений друг с другом и со взрослыми, приобретают способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы, тем самым воспитывается ценностное отношение к миру.

Модуль 3. «Детский коллектив»

Задача: реализовывать потенциал детского объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие детских объединений в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей.

В Центре данная задача решается через:

– коллективные формы воспитательной работы: тематические концерты, спектакли, ярмарки, праздники, фестивали, акции, флэшмобы, батлы.

– групповые формы:

а) досуговые, развлекательные мероприятия: тематические вечера, вечёрки, посиделки (отличительная черта – камерность и общность интересов участников);

б) проведение игровых программ: конкурсов, квестов, квизов, интеллектуальных игр;

в) проведение информационно-просветительских мероприятий познавательного характера: выставок, экскурсий, мастер-классов;

– индивидуальные формы: беседы, консультации, наставничество.

Работа с детским коллективом предполагает:

– инициирование, мотивацию и поддержку участия детского объединения в общих ключевых делах, осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;

– педагогическое сопровождение ученического самоуправления, детской социальной активности;

– организацию и проведение совместных дел с обучающимися объединения, их родителей, позволяющие: вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, установить и упрочить доверительные отношения с обучающимися объединения, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;

– сплочение коллектива детского объединения через игры на сплочение и командо–образование, развитие самоуправленческих начал и организаторских, лидерских качеств, умений и навыков; походы и экскурсии, организуемые педагогами совместно с родителями; празднование в объединении дней рождения детей, включающее в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши и т.д.; регулярные творческие дела внутри объединения (выставки, праздники, концерты, спектакли, конкурсы), дающие каждому обучающемуся возможность рефлексии собственного участия в жизни коллектива; мотивацию исполнения существующих и выработку совместно с обучающимися новых традиций и законов объединения, помогающих детям освоить нормы и правила общения.

Модуль 4. «Воспитательная среда»

Спецификой осуществления воспитательного процесса в Центре является создание особой воспитательной среды, которая создаёт атмосферу психологического комфорта, хорошего настроения, способствует позитивному восприятию ребенком, которая обогащает внутренний мир обучающегося, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, среды, в которой ребенок учится уважительному и продуктивному взаимодействию с другими людьми, получает опыт социально-значимой коллективной творческой деятельности.

Посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции, выставки изделий декоративно-прикладного творчества и т.д.) акцентируется внимание обучающихся на важных для воспитания ценностях учреждения, его традициях, правилах.

Задача модуля: развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать ее воспитательные возможности, формирование позитивного уклада жизни учреждения и положительного имиджа и престижа Центра.

Воспитывающее влияние на ребенка осуществляется через такие формы работы с предметно-эстетической средой учреждения, как:

– коллективные работы по обновлению декоративной отделки интерьера – воплощение дизайнерских идей педагогов и обучающихся объединений художественной направленности;

– размещение регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ обучающихся объединений изобразительного и декоративно-прикладного творчества, фото- и видеоработ, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга;

– участие в ключевых общих делах и акциях (озеленение, благоустройство и уборка территории);

– благоустройство и оформление учебных кабинетов, осуществляемое педагогами совместно с обучающимися объединений, позволяющее им проявить свои фантазию и творческие способности, и создающее повод для длительного общения педагога с детьми;

– событийный дизайн–оформление пространства проведения конкретных событий образовательной организации (праздников, церемоний, выставок, собраний, конференций и т.п.);

– дальнейшее продвижение имиджа Центра посредством буклетов, афиш, социальных сетей, официального сайта.

Модуль 5. «Работа с родителями»

Задача: организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся, предупреждение вовлечения их в экстремистские организации и религиозные секты.

Приоритетная форма организации работы с родителями – вовлечение родителей в событийное пространство жизни через совместную деятельность родителей и обучающихся.

Работа с родителями или законными представителями обучающихся в Центре осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На уровне учреждения:

– организация праздников для семей обучающихся;

– родительские дни, во время которых родители могут посещать учебные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;

– социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;

– диспуты и беседы с сотрудниками правоохранительных органов.

На уровне детского объединения:

– родительские дни, во время которых родители могут посещать учебные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;

– социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;

– совместное участие детей и родителей в различных конкурсах (мультимедийные, выставки работ детей и родителей по декоративно-прикладному и художественному творчеству, выездные мероприятия);

– диагностические методы работы с родителями или законными представителями, служащие развитию родительской зрелости: наблюдение, индивидуальная беседа, тестирование, анкетирование;

– завершение учебного года в объединениях отчетными мероприятиями, где они презентуют свою деятельность в течение учебного года вместе с родителями;

– регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

– помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией;

– организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;

– создание и организация работы родительских комитетов объединений (инициативных групп), участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения детей;

– привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения;

– организация семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи.

На индивидуальном уровне:

– работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;

– помощь со стороны родителей в подготовке и проведении внутри объединения мероприятий воспитательной направленности;

– индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей (законных представителей);

– диагностические методы работы с родителями или законными представителями, служащие развитию родительской зрелости: наблюдение, индивидуальная беседа, тестирование, анкетирование.

Модуль 6. «Самоопределение»

Задача: содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

Совместная деятельность педагогов и обучающихся Центра по направлению «Самоопределение» включает в себя профессиональное просвещение, организацию профессиональных проб обучающихся:

– освоение обучающимися основ профессии в рамках обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

– участие в совместных программах и проектах с учреждениями среднего профессионального обучения

– экскурсии в учреждения, дающие обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии;

– участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети Интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач, участие в мастер-классах и т.п.;

– педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора;

– сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде.

Модуль 7. «Профилактика»

Дополнительное образование детей по своей сути обладает социально-педагогическими особенностями, значимыми для профилактики отклоняющегося поведения детей и подростков, безопасности дорожного движения, пожарной безопасности, информационной безопасности и др.

Профилактическая работа – это один из значимых пунктов работы каждого педагога дополнительного образования в рамках воспитательной деятельности, каждый педагог дополнительного образования проводит профилактическую работу в своих детских объединениях.

Задача: формирование у детей и подростков нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды.

В содержание деятельности включено:

– разработка и реализация досуговых программ, формирующих мотивы, установки и навыки, препятствующие правонарушениям несовершеннолетних;

– проведение мероприятий, направленных на повышение правовой грамотности и формирования у подростков социальной компетентности (ежегодные конкурсы и квесты антикоррупционной направленности);

– разработка и реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленностей, которые могут препятствовать асоциальному поведению подростков;

– проведение на базе Центра конкурсов и фестивалей различного уровня, а также активная поддержка участия обучающихся в конкурсах, соревнованиях, фестивалях (тем самым создаётся ситуация успеха,

возможность самоутвердиться, повысить личностную самооценку обучающихся);

– проведение бесед и инструктажей, включенных в содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, о здоровом образе жизни, гигиене, гигиене умственного труда, здоровом питании, оздоровительном значении физкультуры и спорта, профилактики инфекционных заболеваний, травматизма, вредных привычек, нравственного здоровья, вовлечение молодежи в экстремистские организации и др.; изучение основ пожарной, дорожной, информационной безопасности; правового просвещения.

Модуль 8. «Социальное партнерство»

Реализация целей и задач дополнительного образования детей требует расширения системы социального партнёрства за счёт организации сетевого взаимодействия учреждений дополнительного, общего, среднего профессионального образования, высших учебных заведений, а также межведомственного взаимодействия с органами исполнительной власти, различных общественных институтов и структур, местного сообщества.

Социальными партнерами выступают все типы образовательных учреждений региона, муниципалитета, общественные организации и семьи детей.

Задача: изучение возможностей субъектов социума, предусматривая использование их воспитательных, образовательных, кадровых, информационных и материальных ресурсов для воспитания детей:

– участие представителей организаций-партнёров, в том числе в соответствии с договорами о сотрудничестве, в проведении отдельных мероприятий в рамках рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы (дни открытых дверей, государственные, региональные, муниципальные праздники, торжественные мероприятия и т.п.);

– участие представителей и проведение на базе организаций партнёров в проведении отдельных занятий и мероприятий соответствующей тематической направленности;

– открытые дискуссионные площадки (детские, педагогические, родительские, совместные) с представителями организаций-партнёров для обсуждений актуальных проблем;

– социальные проекты, совместно разрабатываемые и реализуемые обучающимися, педагогами с организациями-партерами благотворительной, экологической, патриотической, трудовой и т.д. направленности, ориентированные на воспитание обучающихся, преобразование окружающего социума, позитивное воздействие на социальное окружение.

Модуль 9. «Руководство объединением»

Осуществляя работу с объединением по интересам, педагог (руководитель) организует работу с коллективом детского объединения, индивидуальную работу с обучающимися вверенного ему детского объединения, работу с родителями обучающихся или их законными представителями.

Главное предназначение руководителя детского объединения – создать условия для становления личности ребёнка, входящего в современный ему мир, воспитать человека, способного достойно занять своё место в жизни.

Направления деятельности руководителя детского объединения

1. Изучение особенностей личностного развития обучающихся детского объединения.

Формы и виды деятельности:

– наблюдение;

– использование опросников, которые дают возможность изучить мотивацию действий обучающихся, интересов конкретной группы обучающихся или коллектива детского объединения в целом, уровень тревожности обучающихся;

– проведение индивидуальных и групповых диагностических бесед.

2. Организация совместных интересных и полезных дел для личностного развития ребёнка.

Формы и виды деятельности:

– совместное планирование и подведение итогов каждого месяца (полугодия, года) по разным направлениям деятельности;

– формирование традиций в коллективе детского объединения: «День именинника», поздравления мам, бабушек, пап и т.п.;

– сбор информации об увлечениях и интересах обучающихся и их родителей (законных представителей), чтобы найти вдохновителей для организации интересных и полезных дел;

– установление позитивных отношений с другими детскими объединениями Центра (через подготовку и проведение ключевых дел Центра);

– инициирование и поддержка участия детского объединения в ключевых делах Центра, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;

– создание ситуации выбора и успеха.

3. Формирование и развитие коллектива.

Формы и виды деятельности:

– изучение обучающихся (потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики членов детского коллектива), отношений, общения и деятельности в коллективе с помощью наблюдения, игр;

– проектирование целей, перспектив и образа жизнедеятельности коллектива детского объединения с помощью организационно-деятельностной игры, бесед и т.п.;

– организация совместных интересных и полезных дел для личностного развития ребёнка, направленных на творческую самореализацию детей, формирование умения работать в команде;

– организация бесед, акций, событий, проектов, праздников, выставок и других форм деятельности (согласно календарному плану воспитательной работы руководителя детского объединения), посвященных юбилейным датам, Дням воинской славы, событиям в городе и стране и другим темам, способствующих расширению кругозора, формированию эстетического вкуса,

позволяющих получить опыт безопасного поведения в социуме, ведения здорового образа жизни;

– организация разнообразных форм воспитательной работы (праздников, походов, экскурсий, капустников, «Огоньков» и т.п.), способствующих поднятию настроения, предупреждающих стрессовые ситуации.

4. Индивидуальная работа с обучающимися детского объединения.

Формы и виды деятельности:

– наблюдение за поведением детей в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам;

– работа руководителя с обучающимися, находящимся в состоянии стресса и дискомфорта, коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, с родителями или законными представителями, с другими обучающимися детского объединения;

– поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание отношений с другими обучающимися, педагогами и др.), когда каждая проблема трансформируется руководителем в задачу для обучающегося, которую они совместно стараются решить;

– вовлечение обучающихся в социально значимую деятельность.

5. Работа с педагогами, работающими в детском объединении.

Формы и виды работы:

– консультации методиста с педагогами;

– мини-педсоветы по проблемам детского объединения.

6. Работа с родителями обучающихся или их законными представителями.

– регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом;

– организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения вопросов обучения и воспитания детей и подростков;

– привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел детского объединения;

– организация на базе детского объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, походов, экскурсий и других форм воспитательной работы, направленных на сплочение семьи и Центра.

2.4. Условия организации воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе, реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих

заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Показателями результативности воспитания обучающихся являются:

– увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;

– их участие и достижения в различных конкурсах, фестивалях и соревнованиях;

– профессиональная ранняя ориентация;

– успешная социализация и самореализация.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы обновляется педагогом дополнительного образования ежегодно к началу учебного года, разрабатывается с учетом значимых событий, связанных с направленностью программы и периодом ее реализации; традиционными делами Центра; государственными федеральными и региональными праздниками; историческими событиями, датами, закрепленными в федеральном календаре образовательных событий на текущий год.

Календарный план воспитательной работы
на _____ учебный год

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Модуль 1 «Ключевые дела Центра»				
1.	Социальные проекты.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки

2.	Участие в муниципальных, региональных, всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Общеучрежденческие праздники.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	Церемонии награждения обучающихся и педагогов за активное участие в жизни Центра, защиту чести Центра в конкурсах, соревнованиях, значительный вклад в развитие МБУДО ДООЦ «Спутник».	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
5.	Вовлечение по возможности каждого обучающегося в ключевые дела Центра в одной из возможных для них ролей.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
6.	Индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 2 «Учебное занятие»				
1.	Воспитательная работа в объединениях (по рабочим программам воспитательной работы объединений)	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 3 «Детский коллектив»				
1.	День знаний	1 сентября	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки

2.	Международный День пожилых людей	1 октября	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	День учителя	5 октября	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	4 ноября – День народного единства	4 ноября	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
5.	День матери	26 ноября	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
6.	День Героев Отечества	9 декабря	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
7.	Новогодние праздники, Рождество	с 25 декабря по 08 января	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
8.	Час памяти «Блокада Ленинграда»	26 января	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
9.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы,

				сценарии, методические разработки
10.	День защитника Отечества	23 февраля	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
11.	Широкая Масленица	март	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
12.	8 Марта – Международный женский день	8 марта	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
13.	День воссоединения Крыма с Россией	18 марта	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
14.	День Земли	март	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
15.	День космонавтики	12 апреля	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
16.	Весенняя неделя добра	апрель	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки

17.	День пожарной охраны	30 апреля	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
18.	День Победы	9 мая	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
19.	День защиты детей	1 июня	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
20.	День России	12 июня	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
21.	День памяти и скорби	22 июня	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
22.	День семьи, любви и верности	8 августа	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
23.	День Государственного флага Российской Федерации	22 августа	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
24.	Проведение муниципальных этапов и участие в региональных конкурсных	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы,

	мероприятиях согласно плану района и города.			сценарии, методические разработки
Модуль 4 «Воспитательная среда»				
1.	Выставки рисунков, фотографий, творческих работ, посвященных событиям и памятным датам	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Праздничное украшение кабинетов, окон кабинетов, рекреаций и т.п.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Изготовление поделок к памятным датам	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 5 «Работа с родителями»				
1.	День открытых дверей (ознакомительные экскурсии, встреча с родителями)	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Родительские собрания в объединениях	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	Информационное оповещение через официальный сайт. Ведение странички ВКонтакте. Чат в социальной сети ВКмессенджер	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии,

				методические разработки
5.	Индивидуальные консультации	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
6.	Совместные с детьми мероприятия, походы, экскурсии	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 6 «Самоопределение»				
1.	Беседы и консультации по профориентационной тематике	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Организация и проведение мероприятий профориентационной направленности: профориентационных игр; мастер-классов; семинаров; открытых занятий	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Участие обучающихся в: –экскурсиях в профессиональные образовательные организации; –«днях открытых дверей» профессиональных образовательных организаций; –профессиональных пробах; –викторинах, исследовательских и проектных работах, интерактивных программах и др.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	Совместное с педагогами изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий (http://мой-ориентир.рф/), прохождение профориентационного онлайн тестирования (https://proforientator.ru/tests/; https://postupi.online/ и др.),	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки

	онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования, веб-квеста «Построй свою траекторию поступления в вуз (https://postupi.online/service/servi ce-vo/quest/) и др.			
Модуль 7 «Профилактика»				
1.	Месячник безопасности. Акция «Безопасность детства».	сентябрь	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Проведение инструктажей по технике безопасности и пожарной безопасности в детских объединениях.	сентябрь, январь	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Единый день безопасности («Допинг в спорте»; «Будущее без терроризма, терроризм без будущего!»; Экстремизму – нет!»; беседы о вреде курения, алкоголизма, приеме запрещенных веществ).	1 раз в квартал	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	Доведение до сведения обучающихся и их родителей информацию о работе телефона доверия, служб, способных оказать помощь в сложных ситуациях.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
5.	Размещение профилактических памяток на официальной странице ВКонтакте, сайте Центра.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
6.	Проведение конкурсов, фестивалей, акций по профилактике безопасности.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
7.	Встречи со специалистами различных служб по	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением

	профилактике безопасности и поведения обучающихся.			детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 8 «Социальное партнёрство»				
1.	Заключение договоров о безвозмездном использовании площадей.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Совместная работа с представителями организаций партнеров в проведении занятий, досуговых мероприятий.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Участие в проектах и акциях.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
Модуль 9 «Руководство объединением по интересам»				
1.	Изучение особенностей личностного развития обучающихся детского объединения.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
2.	Организация совместных интересных и полезных дел для личностного развития ребёнка.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
3.	Формирование и развитие коллектива.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки
4.	Индивидуальная работа с обучающимися детского объединения.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии,

				методические разработки
5.	Работа с педагогами.	в течение года	по плану педагога дополнительного образования	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, программы, сценарии, методические разработки

РАЗДЕЛ 3. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.08.	46	138	276 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08.	46	138	276 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.08.	46	138	276 (6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 часа

Планы–графики представлены в **Приложении 1**, методическое планирование представлено в **Приложении 2**.

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. Кадровое обеспечение

В реализации данной Программы участвуют:

1. Алекперов Тимур Рамизович – педагог дополнительного образования (спортивная аэробика); высшее образование; соответствие занимаемой должности; педагогический стаж – 10 лет; Мастер спорта Российской Федерации по спортивной аэробике.

Достижения обучающихся: неоднократные победители и призеры городских, областных, региональных турниров, члены сборной Новосибирской области, призеры Всероссийских соревнований; 5 воспитанников имеют разряд кандидатов в мастера спорта, 10 воспитанников имеют 1 спортивный разряд.

2. Куляхтина Мария Александровна – педагог дополнительного образования (спортивная аэробика); высшее образование; высшая квалификационная категория; педагогический стаж – 13 лет; Мастер спорта Российской Федерации по спортивной аэробике; Мастер спорта Российской Федерации по спортивной гимнастике; Кандидат в мастера спорта по ушу и чир спорту.

Достижения обучающихся: призёры и победители первенства города Новосибирска, призёры и победители межрегиональных соревнований, финалисты Сибирского федерального округа, участники Первенства России.

3. Куляхтин Владимир Юрьевич – педагог дополнительного образования (спортивная аэробика); высшее образование; первая квалификационная категория; педагогический стаж – 8 лет; Кандидат в мастера спорта.

Достижения обучающихся: призёры и победители первенства города Новосибирска, призёры и победители межрегиональных соревнований, Сибирского федерального округа, призёры Новосибирской области и Всероссийских соревнований; участники Первенства России.

4. Матвеев Андрей Владимирович – педагог дополнительного образования, высшее образование, соответствие занимаемой должности, педагогический стаж – 8 лет.

Воспитанники – неоднократные победители и призеры городских, областных, региональных турниров и всероссийских соревнований, члены сборной Новосибирской области. Серебряный призер первенства России в 2023 году в общекомандном зачете – Мишина Александра.

5. Скоробогатова Оксана Юрьевна – педагог дополнительного образования (спортивная аэробика); высшее образование, высшая квалификационная категория, педагогический стаж – 22 года, кандидат в мастера спорта России по спортивной аэробике.

Достижения обучающихся: неоднократные победители и призеры городских, областных, региональных турниров и всероссийских соревнований, члены сборной Новосибирской области по спортивной аэробике.

3.2.2. Материально – техническое обеспечение

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Для успешной реализации программы имеется малый зал площадью 60 $м^2$.

1.Оборудование зала.

– Зал с зеркальной стеной и хореографическим станком.
– 2 раздевалки.
– Душ, туалет.

2. Спортивный инвентарь

– Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка – 20шт.
– Скакалки – 20шт.
– Обручи – 20шт.
– Координационные лестницы– 2шт.
– Блоки для растяжки – 20шт.
– Степ-платформы – 20шт.
– Гимнастические скамьи – 2шт.
– Шведские стенки – 2шт.
– Навесные турники – 2шт.

3. Костюмы и аксессуары для показательных выступлений и соревнований.

3.2.3. Методическое обеспечение

Весь учебный материал, предусмотренный Программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

В группах СОГ–1, СОГ–2 и СОГ–3 главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой и укрепления здоровья обучающегося.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10 – 15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по избранному виду спорта.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике гимнастики и спортивной аэробики, в частности. В арсенале используемых упражнений у начинающих значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно–суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в учебном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Методы обучения и воспитания следует соотносить с возрастом и уровнем знаний и умений обучающихся.

При реализации данной Программы используются две большие группы методов:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

2. Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

1. Общепедагогические методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, анализ, обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от знания терминологии, умелого использования указаний, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы:

– правильный методический показ спортсменом или педагогом;

– демонстрация видеозаписей, фильмов, схем и т. д.;

– применение простейших ориентиров, ограничивающих направление движения, преодолеваемое расстояние.

2.Практические методы:

Методы строго регламентируемого упражнения:

– методы, направленные на освоение техники выполнения упражнения;

– методы, направленные на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы:

– целостно-конструктивный (разучивание несложных упражнений в целом)

– расчленённо-конструктивный (разучивание более сложных упражнений по частям).

При применении вышеназванных методов большое значение отводится поводящим и имитационным упражнениям.

Проведя беседу по какой-либо теме (например, выполнение конкретного элемента или танцевального движения спортивной аэробики), необходимо проводить объяснение последовательности выполнения, но в практической части делается акцент на *эвристический метод*. Суть его заключается в том, что детям не даётся конкретное решение задачи занятия. В данном случае это включает выбор выполнения элемента или танцевального движения в соответствии соматическими параметрами обучаемого, поэтому используется следующий приём: дети выполняют задание с учётом техники безопасности, но без строгого соблюдения последовательности. При контрольных повторениях исполнения движения заведомо приветствуется индивидуальное творчество в процессе.

Для мотивации познавательной деятельности обучающихся на занятии создаются проблемные ситуации, при которых обучающиеся должны усвоить новые знания и умения в результате собственной мысленной и мышечной активности. Это является важным дидактическим принципом. Проблемные задания должны соответствовать интеллектуальным и физическим возможностям обучающегося, в связи с чем создается атмосфера заинтересованности детей в работе.

Во время овладения обучающимися навыками выполнения элементов спортивной аэробики также используется метод интегрированного обучения, так как в процессе деятельности занимающиеся учатся работать с разными партнёрами и в различных обстоятельствах, с соответствующими видео материалами на данную тему, так у детей развиваются познавательные способности.

Основным способом проведения комплексов упражнений в спортивной аэробике является поточный. Сущность поточного способа заключается в том, что все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без остановки. Помимо повышения интереса спортсменов к выполнению упражнений, этот способ обеспечивает непрерывную физическую нагрузку.

Используя поточный способ проведения занятий, при реализации Программы применяются следующие хореографические методы для создания двигательных композиций под музыку:

– *Метод музыкальной интерпретации*. При использовании данного метода все движения строятся в соответствии с тематикой музыкального

сопровождения. Темы соответствуют определенным частям занятия аэробикой, имеют четко определенный музыкальный характер.

– *Метод «хореография фристайл»* определяется импровизационными движениями под музыку, которая служит основным источником вдохновения и фантазии. В зависимости от жанра музыкального сопровождения меняются варианты шагов аэробики.

– *Метод «бэйс хореография»*. Этот метод нацелен преимущественно на развитие координации движений. Соединение элементов аэробики строится обычно на одну-две «восьмерки», состоящие из простых базовых движений. Время выполнения «восьмерок» остается неизменным, возрастает лишь координационная сложность движений.

Педагогические технологии

Приоритетным направлением работы центра является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на учебно-тренировочных занятиях. При реализации программы применяются следующие технологии:

Информационно-коммуникационные технологии. Внедрение ИКТ в образовательный процесс не столько насущная необходимость, сколько осознанный процесс технологизации рутинных процессов с целью высвобождения творческой энергии личности в современном обществе. При переходе к новым формам обучения, использующим сетевые технологии, возникает тенденция – ориентироваться на сеть распределенных образовательных ресурсов нового поколения, которые могут применяться в режиме коллективного доступа многих учебных заведений к единым образовательным ресурсам по сети Интернет.

Происходит изменение и неограниченное обогащение содержания образования. Дети могут успешно участвовать в виртуальных соревнованиях по ОФП и спортивной аэробике.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на самостоятельное разучивание элементов и танцевальных комбинаций, нормативно применять технические средства обучения. Это даст положительные результаты:

– наметится устойчивая тенденция улучшения здоровья обучающихся, увеличится охват детей различными формами физкультурно-оздоровительной работы, повысится уровень физической подготовленности занимающихся

– повысится уровень информированности обучающихся о здоровом образе жизни;

– повысится уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Технологии игрового моделирования. Применяются для повышения эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающимися, реализации потребности личности ребёнка в самовыражении,

самоопределении, развитии познавательной деятельности, формировании определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, усиления здоровьесберегающего аспекта.

Технологии уровневой дифференциации. Позволяют наметить для каждого обучающегося свою траекторию продвижения в освоении учебного материала, учитывая индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности ребёнка, определить дозированную нагрузку.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребёнка. Программа направлена не только на обучение детей жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Технология проблемного обучения. Используется для развития у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебном процессе, так и в соревновательной деятельности.

При проведении учебного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели (например, остановка музыкального сопровождения во время выполнения соревновательного упражнения). Таким образом, технология проблемного обучения дает возможность определить уровень сопротивляемости воспитанников к сложным ситуациям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

Тестовая технология. Применяется на каждом году обучения в форме текущего и промежуточного контроля знаний, умений и навыков. Используется тестовый контроль по определению уровня освоения Программы и уровня физической подготовленности обучающихся.

Алгоритм учебного занятия

Учебное занятие представляется в виде последовательности разделов: введение, основная часть, заключение. В каждом разделе есть свои этапы занятия. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов служит процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности обучающихся: восприятие – осмысление – запоминание –применение – обобщение – систематизация. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие–либо из них могут не иметь места, в зависимости от педагогических целей.

Тема занятия берется из учебного плана. В её формулировке отражен конкретный материал из содержания образовательной программы.

Грамотно выстроенный план занятия, описание основных моментов каждого этапа, используемых методов обучения и контроля, будет

способствовать высокой результативности образовательного процесса в объединении.

3.2.4. Информационное обеспечение

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(в ред. от 29.12.2025) (далее – ФЗ-273).*
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года») (в ред. от 01.07.2025, № 1745-р) *(далее – Концепция).*
6. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации» (вместе с Концепцией информационной безопасности детей в Российской Федерации).
7. Постановление Правительства РФ от 11.10. 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (в ред. от 17.03.2025).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023*) (далее - Целевая модель).*
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» *(далее – Порядок).*

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

15. Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;

16. Локальные акты.

Литература для обучающихся

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей [Текст]: М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.

2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 288 с.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник. М.: 2000.

4. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» – М.: Просвещение – Владос, 1994.

5. Шипилина И.А. «Аэробика: учеб. пособие» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Литература для педагога дополнительного образования

1. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика»

2. Безматерных Г.П. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск, 2009

3. Филиппова Ю.С. Физическая культура. – Москва: Инфра-М 2019

4. 2021 – 2024 Правила соревнований: Аэробная Гимнастика

5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991

6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра–Спорт: Олимпия Пресс, 2001.

7. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2001.

9. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. «Аэробика. Теория и методика проведения занятий» – учебное пособие.– М.: ТВТ Дивизион, 2006.

10. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Электронные ресурсы

- http://aerobic-gymnastics.ru/ – Всероссийская федерация спортивной аэробики.
- http://do.nios.ru/ – Департамент образования мэрии города Новосибирска.
- http://www.novosib-sport.ru/ – Управление физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска.
- https://sport.nso.ru/ – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.
- https://navigator.edu54.ru/ – Навигатор дополнительного образования Новосибирской области.
- https://user.gto.ru/norms – ГТО.

РАЗДЕЛ 4. «ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ»

Приложение 1

Примерный годовой план-график прохождения учебного материала в спортивно-оздоровительных группах 1 года обучения

Содержание занятий	*месяцы*												*всего*
	сентябрь	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	
1 ТЕОРИЯ:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**11**
1.1. Вводное занятие. Что такое спортивная аэробика?	1												**1**
1.2. Техника безопасности в спортивной аэробике		1											**1**
1.3. Форма для занятий спортивной аэробикой			1										**1**
1.4. Дисциплина на занятиях (правила поведения в зале, в детском центре)				1									**1**
1.5. Анатомические сведения (части тела, суставы, мышцы)					1								**1**
1.6. Понятие о правильной осанке						1							**1**
1.7. Рациональное питание и режим дня спортсмена							1						**1**
1.8. История развития спортивной аэробики								1					**1**
1.9. Группы элементов в спортивной аэробике									1				**1**
1.10. Музыкальный счет										1			**1**
1.11. Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления?												1	**1**
ИТОГО:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**11**
2. Общая физическая подготовка	10	10	10	9	6	6	7	8	6	8		6	**86**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4		4	**50**
4. Специальная техническая подготовка (СТП)	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2		2	**23**
5. Акробатика	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2		1	**20**
6. Хореография	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2		2	**28**
7. Интегральная подготовка	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3		1	**24**
8. Участие в соревнованиях	2			2				2	2				**8**
9. Физкультурные и спортивные мероприятия			1			1	1					1	**4**
10. Самостоятельная работа					6	2	2		4	2			**16**
11. Аттестация	2			2					2				**6**
ИТОГО:	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**23**	**25**	**25**	**27**	**23**		**17**	**265**
ВСЕГО:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**24**		**18**	**276**

Примерный годовой план-график прохождения учебного материала в спортивно-оздоровительных группах 2 года обучения

Содержание занятий	*месяцы*												*всего*
	сентябрь	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	
1 ТЕОРИЯ:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**10**
1.1. Вводное занятие. Что такое спортивная аэробика?	1												**1**
1.2. Техника безопасности в спортивной аэробике		1											**1**
1.3. Форма для занятий спортивной аэробикой			1										**1**
1.4. Дисциплина на занятиях (правила поведения в зале, в детском центре)				1									**1**
1.5. Анатомические сведения (мышцы рук)					1								**1**
1.6. Рациональное питание и режим дня спортсмена						1							**1**
1.7. Запрещенные упражнения, темы в спортивной аэробике							1						**1**
1.8. Группы элементов в спортивной аэробике								1					**1**
1.9. Основы музыкальной грамоты									1				**1**
1.10. Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления?										1			**1**
ИТОГО:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**10**
2. Общая физическая подготовка	9	10	10	9	6	5	7	6	5	5		6	**78**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5		5	**52**
4. Специальная техническая подготовка (СТП)	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2		2	**24**
5. Акробатика	1	2	2	2	2	3	2	4	1	2		1	**22**
6. Хореография	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3		2	**29**
7. Интегральная подготовка	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3		1	**25**
8. Участие в соревнованиях	2			2				2	2	2			**10**
9. Физкультурные и спортивные мероприятия			1			1	1					1	**4**
10. Самостоятельная работа					6	2	2		4	2			**16**
11. Аттестация	2			2					2				**6**
ИТОГО:	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**23**	**25**	**25**	**27**	**23**		**18**	**266**
ВСЕГО:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**24**		**18**	**276**

Примерный годовой план-график прохождения учебного материала в спортивно-оздоровительных группах 3 года обучения

Содержание занятий	*месяцы*												*всего*
	сентябрь	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	
1 ТЕОРИЯ:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**10**
1.1. Вводное занятие. Что такое спортивная аэробика?	1												**1**
1.2. Техника безопасности в спортивной аэробике		1											**1**
1.3. Форма для занятий спортивной аэробикой, хореографией			1										**1**
1.4. Дисциплина на занятиях (правила поведения в зале, в детском центре)				1									**1**
1.5. Анатомические сведения (мышцы ног)					1								**1**
1.6. Рациональное питание и режим дня спортсмена						1							**1**
1.7. История развития спортивной аэробики							1						**1**
1.8. Группы элементов в спортивной аэробике, новые элементы сложности								1					**1**
1.9. Основы музыкальной грамоты									1				**1**
1.10. Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления?										1			**1**
ИТОГО:	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**10**
2. Общая физическая подготовка	8	8	8	8	5	5	7	6	5	5		5	**70**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5		5	**54**
4. Специальная техническая подготовка (СТП)	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2		3	**26**
5. Акробатика	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2		1	**24**
6. Хореография	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2		2	**29**
7. Интегральная подготовка	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3		1	**26**
8. Участие в соревнованиях	2			2				2	2	2			**10**
9. Физкультурные и спортивные мероприятия		1	1			1	1					1	**5**
10. Самостоятельная работа					6	2	2		4	2			**16**
11. Аттестация	2			2					2				**6**
ИТОГО:	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**23**	**25**	**25**	**27**	**23**		**18**	**266**
ВСЕГО:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**28**	**24**		**18**	**276**

Приложение 2

Тематический план для 1 года обучения по программе «Спортивная аэробика – спутник здоровья»

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема	Форма контроля и аттестации
Сентябрь				
1.		2	Введение. Инструктаж. Изучение мотивов посещения Первоначальная диагностика. ОРУ	ТБ на занятиях спортивной аэробикой Мотивационная диагностика
2.		2	Базовые шаги аэробики: «степ-тач» ОРУ	Текущий контроль
3.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
4.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, «плие»	К/з на координацию, гибкость
5.		2	Упражнения со скакалками, обручами. Прыжки Базовые шаги аэробики: «скрестный шаг»	Текущий контроль
6.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
7.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце	Текущий контроль
8.		2	ОРУ, СФП. Повторение разученных базовых шагов	Текущий контроль
9.		2	ОРУ, СФП, СТП. Разучивание элемента «упор углом ноги вместе»	Текущий контроль
10.		2	ОРУ, СФП, СТП. Разучивание элемента «упор углом ноги врозь»	Текущий контроль
11.		2	Акробатическая подготовка: упражнения «колобок», «карандаш», «курочка», ОФП	Текущий контроль
12.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
13.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
Октябрь				
14.		2	Профилактика заболеваний и средства восстановления. ТБ на занятиях спортивной аэробикой ОРУ, СФП	Текущий контроль, опрос
15.		2	Базовые шаги аэробики: «джек» ОРУ. Интегральная подготовка.	Текущий контроль
16.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, ОРУ	Текущий контроль
17.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве. ОФП, СФП	Текущий контроль

18.		2	Классификация базовых шагов и освоение техники ОРУ	Текущий контроль
19.		2	ОРУ, СФП Игровая деятельность	Текущий контроль
20.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, упражнения в партере	Текущий контроль
21.		2	Акробатическая подготовка: упражнения «колобок», «карандаш», «курочка», «колесо», ОФП	Текущий контроль
22.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка: позиции рук в классическом танце	Текущий контроль
23.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
24.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, СФП	Текущий контроль
25.		2	Акробатическая подготовка, ОФП	Текущий контроль
26.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Ноябрь				
27.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
28.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
29.		2	Аэробика Low-impact(LI) Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
30.		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Текущий контроль
31.		2	ОРУ Подвижные игры	Текущий контроль
32.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
33.		2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
34.		2	Упражнения в партере на развитие гибкости, ОФП, СТП	Текущий контроль
35.		2	Творческий модуль	Текущий контроль
36.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
37.		2	Базовые шаги аэробики: «кик» ОРУ, СТП, СФП	Текущий контроль
38.		2	Аэробика Low-impact(LI) Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
39.		2	«Праздник осени», подвижные игры, эстафеты	Текущий контроль
Декабрь				

40.		2	Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (повторение инструктажа), ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
41.		2	Разучивание и освоение комбинаций, ОФП	Текущий контроль
42.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
43.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, ОФП	Текущий контроль
44.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
45.		2	Аэробика LI: Разучивание базовых шагов: «кни ап»»	Текущий контроль
46.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
47.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, батман тандю, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
48.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
49.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
50.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
51.		2	«Новогодний праздник», просмотр видеоматериалов, мультфильма	Наблюдение
52.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике, аттестация	Промежуточная аттестация, оценивание аэробной программы
Январь				
53.		2	Самостоятельная работа – 3 января	Текущий контроль
54.		2	Самостоятельная работа – 5 января	Текущий контроль
55.		2	Самостоятельная работа – 8 января	Текущий контроль
56.		2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
57.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
58.		2	Анатомические сведения (части тела, суставы, мышцы), ОРУ, СФП	Текущий контроль
59.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
60.		2	Аэробика LI. Повторение разученных базовых шагов, СТП	Текущий контроль
61.		2	Хореографическая подготовка. Проведение конкурса на составление хореографической связки	Текущий контроль
62.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
63.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП, СФП	Текущий контроль

64.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП, СФП	Текущий контроль
65.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов аэробики, интегральная подготовка	Текущий контроль
Февраль				
66.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
67.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП, СТП	Текущий контроль
68.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
69.		2	Аэробика LI Базовый шаг «выпад», ОФП, СФП	Текущий контроль
70.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
71.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
72.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
73.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
74.		2	Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа может»	Текущий контроль
75.		2	Самостоятельная работа – 23 февраля	Текущий контроль
76.		2	Понятие о правильной осанке, ОРУ, СФП	Текущий контроль
77.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Март				
78.		2	Рациональное питание и режим дня спортсмена, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
79.		2	Хореографическая подготовка, разучивание «батман жете», ОФП, СФП	Текущий контроль
80.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП, СФП	Текущий контроль
81.		2	Самостоятельная работа - 8 марта	Текущий контроль
82.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СТП	Текущий контроль
83.		2	ОРУ, Упражнения на ориентацию в пространстве, интегральная подготовка	Текущий контроль
84.		2	Аэробика LI. Базовые шаги и освоение техники, СФП	Текущий контроль
85.		2	Хореографическая подготовка, повторение «батман тандю, батман жете», ОФП, СФП	Текущий контроль
86.		2	«Встреча с чемпионом» (Конаковой Т.С.)	Наблюдение

87.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
88.		2	Прослушивание музыки, беседа к180 - летию со дня рождения русского композитора Н.А. Римского-Корсакова	Текущий контроль
89.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
90.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
Апрель				
91.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП, СТП	Текущий контроль
92.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
93.		2	Аэробика LI Базовый шаг «ланч», ОФП, СФП	Текущий контроль
94.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
95.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
96.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
97.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
98.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
99.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
100.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
101.		2	Кубок г. Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель»	Текущий контроль
102.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
103.		2	История развития спортивной аэробики, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Май				
104.		2	Самостоятельная работа-1 мая	Текущий контроль
105.		2	Группы элементов в спортивной аэробике. Освоение комбинаций базовых шагов, СФП	Текущий контроль
106.		2	Участие в акциях «Свеча памяти», «Окна победы», Самостоятельная работа- 8,9 мая	Текущий контроль
107.			Самостоятельная работа – 9 мая	Текущий контроль
108.		2	Базовые шаги аэробики: «мамба» ОРУ, СФП	Текущий контроль
109.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль

110.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка: «ронд»	Текущий контроль
111.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
112.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП	Текущий контроль
113.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
114.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. СФП	Текущий контроль
115.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
116.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
117.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике	Промежуточная аттестация
Июнь				
118.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	Текущий контроль
119.		2	Музыкальный счет, ОФП, СФП	Текущий контроль
120.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль
121.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
122.		2	Самостоятельная работа-12 июня	Текущий контроль
123.		2	Аэробика LI, СФПОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
124.		2	Вечер стихов, посвященный 225- летию со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина	Текущий контроль
125.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
126.		2	Инструктаж по правилам безопасного поведения на открытых водоемах в летнее время, открытых спортивных площадках. ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
127.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка	Текущий контроль
128.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
129.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню города Новосибирска	Текущий контроль
Август				
130.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню физкультурника, ПКиО им. С.М. Кирова	Текущий контроль
131.		2	Оформление вместе с обучающимися стенда с фотографиями и информацией о спортивной аэробике, ОФП, СФП	Текущий контроль
132.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль

133.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
134.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
135.		2	Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления-судейская практика. ОФП, СФП	Текущий контроль
136.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
137.		2	Аэробика LI. Базовые шаги, ОФП	Текущий контроль
138.		2	Итоговое занятие.	Текущий контроль

Тематический план для 2 года обучения по программе «Спортивная аэробика – спутник здоровья»

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема	Форма контроля и аттестации
Сентябрь				
1.		2	Введение. Инструктаж. Спортивная аэробика и смежные дисциплины. ОФП, СФП	ТБ на занятиях спортивной аэробикой Мотивационная диагностика
2.		2	Повторение базовых шагов аэробики: «степ-тач» ОРУ, СФП	Текущий контроль
3.		2	Аэробика LI, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
4.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка: позиции ног и рук в классическом танце, «плие»	К/з на координацию, гибкость
5.		2	Аэробика LI, ОФП, СФП, СТП»	Текущий контроль
6.		2	Интегральная подготовка. Освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
7.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка, СФП	Текущий контроль
8.		2	ОРУ, СТП, СФП. Повторение разученных базовых шагов	Текущий контроль
9.		2	ОРУ, СФП, СТП. Разучивание элемента «венсон»	Текущий контроль
10.		2	ОРУ, СФП, СТП. Разучивание элемента «пан-кейк»	Текущий контроль
11.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СТП	Текущий контроль
12.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
13.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
Октябрь				
14.		2	ТБ на занятиях спортивной аэробикой ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль, опрос

15.		2	Базовые шаги аэробики: «опен степ» ОРУ. Интегральная подготовка.	Текущий контроль
16.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, ОРУ	Текущий контроль
17.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве. ОФП, СФП	Текущий контроль
18.		2	Классификация базовых шагов и освоение техники; ОРУ.	Текущий контроль
19.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
20.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, упражнения в партере	Текущий контроль
21.		2	Акробатическая подготовка: упражнения «колобок», «карандаш», «курочка», «колесо», ОФП	Текущий контроль
22.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка: позиции рук в классическом танце	Текущий контроль
23.		2	Аэробика LI,ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
24.		2	Хореографическая подготовка: экзерсис у станка, СФП	Текущий контроль
25.		2	Акробатическая подготовка, ОФП	Текущий контроль
26.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Ноябрь				
27.		2	Форма для занятий спортивной аэробикой, виды соревновательных костюмов. ОФП, СФП	Текущий контроль
28.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
29.		2	Аэробика LI Классификация базовых шагов и освоение техники, ОФП	Текущий контроль
30.		2	ОФП. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Текущий контроль
31.		2	Аэробика LI,ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
32.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
33.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, ОФП	Текущий контроль
34.		2	Упражнения в партере на развитие гибкости, ОФП, СТП	Текущий контроль
35.		2	Творческий модуль	Текущий контроль
36.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на руках»ОФП, СФП	Текущий контроль
37.		2	Базовые шаги аэробики: «кик» ОРУ, СФП	Текущий контроль
38.		2	Аэробика LI	Текущий контроль

			Классификация базовых шагов и освоение техники	
39.		2	«День матери», игровая деятельность	Текущий контроль
Декабрь				
40.		2	Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (повторение инструктажа), ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
41.		2	Разучивание и освоение элементов «винт», «группировка», ОФП	Текущий контроль
42.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
43.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, ОФП	Текущий контроль
44.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
45.		2	Аэробика LI: Разучивание базовых шагов: «кни ап»»	Текущий контроль
46.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
47.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, плие, батман тандю, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
48.		2	Акробатическая подготовка: «стойка на руках», «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
49.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
50.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
51.		2	«Новогодний праздник», просмотр видеоматериалов, мультфильма	Наблюдение
52.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике, аттестация	Промежуточная аттестация, оценивание аэробной программы
Январь				
53.		2	Самостоятельная работа – 3 января	Текущий контроль
54.		2	Самостоятельная работа – 5 января	Текущий контроль
55.		2	Самостоятельная работа – 8 января	Текущий контроль
56.		2	Анатомические сведения (мышцы рук), ОФП, Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
57.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
58.		2	Анатомические сведения (части тела, суставы, мышцы), ОРУ, СФП	Текущий контроль
59.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
60.		2	Аэробика LI. Повторение разученных базовых шагов, СТП	Текущий контроль

61.		2	Хореографическая подготовка. Проведение конкурса на составление хореографической связки	Текущий контроль
62.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
63.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП, СФП	Текущий контроль
64.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП, СФП	Текущий контроль
65.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов аэробики, интегральная подготовка	Текущий контроль
Февраль				
66.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
67.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП, СТП	Текущий контроль
68.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
69.		2	Аэробика LI Базовый шаг «выпад», ОФП, СФП	Текущий контроль
70.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
71.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
72.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
73.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
74.		2	Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа может»	Текущий контроль
75.		2	Самостоятельная работа – 23 февраля	Текущий контроль
76.		2	Понятие о правильной осанке, ОРУ, СФП	Текущий контроль
77.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Март				
78.		2	Режим дня спортсмена, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
79.		2	Хореографическая подготовка, разучивание «батман жете», ОФП, СФП	Текущий контроль
80.		2	Праздник «Весенний букет»	Текущий контроль
81.		2	Самостоятельная работа - 8 марта	Текущий контроль
82.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СТП	Текущий контроль

83.		2	ОРУ, Упражнения на ориентацию в пространстве, интегральная подготовка	Текущий контроль
84.		2	Аэробика LI. Базовые шаги и освоение техники, СФП	Текущий контроль
85.		2	Хореографическая подготовка, повторение «батман тандю, батман жете», ОФП, СФП	Текущий контроль
86.		2	«Встреча с чемпионом» (Черепановой Е.С.)	Наблюдение
87.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
88.		2	Прослушивание классической музыки, Хореографическая подготовка	Текущий контроль
89.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
90.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
Апрель				
91.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
92.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
93.		2	Аэробика LI Базовый шаг «ланч», ОФП, СФП	Текущий контроль
94.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
95.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
96.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
97.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
98.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
99.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
100.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
101.		2	Кубок г. Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель»	Текущий контроль
102.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
103.		2	История развития спортивной аэробики, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Май				
104.		2	Самостоятельная работа-1 мая	Текущий контроль
105.		2	Группы элементов в спортивной аэробике. Освоение комбинаций базовых шагов, СФП	Текущий контроль

106.		2	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Окна победы», Самостоятельная работа-8,9 мая	Текущий контроль
107.			Самостоятельная работа – 9 мая	Текущий контроль
108.		2	Базовые шаги аэробики ОРУ, СФП	Текущий контроль
109.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
110.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка	Текущий контроль
111.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
112.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП	Текущий контроль
113.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
114.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. СФП	Текущий контроль
115.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
116.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
117.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике	Промежуточная аттестация
Июнь				
118.		2	Кубок НСО по спортивной аэробике «Аэроджек»	Текущий контроль
119.		2	Музыкальный счет, ОФП, СФП	Текущий контроль
120.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль
121.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
122.		2	Самостоятельная работа-12 июня	Текущий контроль
123.		2	Аэробика LI, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
124.		2	«Вечер стихов»	Текущий контроль
125.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
126.		2	Инструктаж по правилам безопасного поведения на открытых водоемах в летнее время, открытых спортивных площадках. ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
127.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка	Текущий контроль
128.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
129.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню города Новосибирска	Текущий контроль
Август				
130.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню физкультурника, ПКиО им. С.М. Кирова	Текущий контроль

131.		2	Оформление вместе с обучающимися стенда с фотографиями и информацией о спортивной аэробике, ОФП, СФП	Текущий контроль
132.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль
133.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
134.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
135.		2	Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления - судейская практика. ОФП, СФП	Текущий контроль
136.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
137.		2	Аэробика LI. Базовые шаги, ОФП	Текущий контроль
138.		2	Итоговое занятие	Текущий контроль

Тематический план для 3 года обучения по программе «Спортивная аэробика – спутник здоровья»

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема	Форма контроля и аттестации
Сентябрь				
1.		2	Введение. Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой. ОФП, СФП	ТБ на занятиях спортивной аэробикой Мотивационная диагностика
2.		2	Базовые шаги аэробики, ОРУ	Текущий контроль
3.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
4.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка	К/з на координацию, гибкость
5.		2	Упражнения со скакалками, обручами. Прыжки Базовые шаги аэробики: «скрестный шаг»	Текущий контроль
6.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
7.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце	Текущий контроль
8.		2	ОРУ, СФП. Повторение разученных базовых шагов	Текущий контроль
9.		2	ОРУ, СФП, СТП.	Текущий контроль
10.		2	ОФП, СФП, СТП. Аэробика Low-impact (LI)	Текущий контроль
11.		2	Акробатическая подготовка, ОФП	Текущий контроль
12.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
13.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по ОФП	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация

Октябрь				
14.		2	Профилактика заболеваний и средства восстановления. ТБ на занятиях спортивной аэробикой ОРУ, СФП	Текущий контроль, опрос
15.		2	Аэробика Low-impact(LI), ОРУ. Интегральная подготовка.	Текущий контроль
16.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, ОРУ	Текущий контроль
17.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве. ОФП, СФП	Текущий контроль
18.		2	Классификация базовых шагов и освоение техники ОРУ	Текущий контроль
19.		2	ОРУ, СФП Игровая деятельность	Текущий контроль
20.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, упражнения в партере	Текущий контроль
21.		2	Акробатическая подготовка: упражнения «колобок», «карандаш», «курочка», «колесо», ОФП	Текущий контроль
22.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Хореографическая подготовка: позиции рук в классическом танце	Текущий контроль
23.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
24.		2	ОРУ. Хореографическая подготовка: позиции ног в классическом танце, СФП	Текущий контроль
25.		2	Акробатическая подготовка, ОФП	Текущий контроль
26.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Ноябрь				
27.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
28.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
29.		2	Аэробика Low-impact(LI) Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
30.		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Текущий контроль
31.		2	ОРУ Подвижные игры	Текущий контроль
32.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
33.		2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
34.		2	Упражнения в партере на развитие гибкости, ОФП, СТП	Текущий контроль
35.		2	Творческий модуль	Текущий контроль

36.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на руках» ОФП, СФП	Текущий контроль
37.		2	Базовые шаги аэробики: «кик» ОРУ, СФП	Текущий контроль
38.		2	Аэробика Low-impact(LI) Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
39.		2	«Праздник осени», подвижные игры, эстафеты	Текущий контроль
Декабрь				
40.		2	Дисциплина на занятиях, правила поведения в зале, в детском центре (повторение инструктажа), ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
41.		2	Разучивание и освоение комбинаций, ОФП	Текущий контроль
42.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
43.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, ОФП	Текущий контроль
44.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники	Текущий контроль
45.		2	Аэробика LI: Разучивание базовых шагов, ОФП, СФП	Текущий контроль
46.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
47.		2	Хореографическая подготовка: позиции рук и ног в классическом танце, батман тандю, упражнения на развитие координации	Текущий контроль
48.		2	Акробатическая подготовка: переворот вперед, ОФП, СФП	Текущий контроль
49.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
50.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
51.		2	«Новогодний праздник», просмотр видеоматериалов, мультфильма	Наблюдение
52.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике, аттестация	Промежуточная аттестация, оценивание аэробной программы
Январь				
53.		2	Самостоятельная работа – 3 января	Текущий контроль
54.		2	Самостоятельная работа – 5 января	Текущий контроль
55.		2	Самостоятельная работа – 8 января	Текущий контроль
56.		2	Разучивание и освоение комбинаций	Текущий контроль
57.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
58.		2	Анатомические сведения (части тела, суставы, мышцы), ОРУ, СФП	Текущий контроль
59.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль

60.		2	Аэробика LI. Повторение разученных базовых шагов, СТП	Текущий контроль
61.		2	Хореографическая подготовка. Проведение конкурса на составление хореографической связки	Текущий контроль
62.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
63.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП, СФП	Текущий контроль
64.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП, СФП	Текущий контроль
65.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов аэробики, интегральная подготовка	Текущий контроль
Февраль				
66.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
67.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП, СТП	Текущий контроль
68.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
69.		2	Аэробика LI, повторение базовых шагов, ОФП, СФП	Текущий контроль
70.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
71.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
72.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
73.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
74.		2	Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа может»	Текущий контроль
75.		2	Самостоятельная работа – 23 февраля	Текущий контроль
76.		2	Понятие о правильной осанке, ОРУ, СФП	Текущий контроль
77.		2	Акробатическая подготовка, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
Март				
78.		2	Рациональное питание и режим дня спортсмена, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
79.		2	Хореографическая подготовка, разучивание «батман жете», ОФП, СФП	Текущий контроль
80.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП, СФП	Текущий контроль

81.		2	Самостоятельная работа – 8 марта	Текущий контроль
82.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «переворот вперёд», ОФП, СТП	Текущий контроль
83.		2	ОРУ, Упражнения на ориентацию в пространстве, интегральная подготовка	Текущий контроль
84.		2	Аэробика LI. Базовые шаги и освоение техники, СФП	Текущий контроль
85.		2	Хореографическая подготовка, повторение «гранд батман», ОФП, СФП	Текущий контроль
86.		2	«Встреча с чемпионом» (Шихалеевым Григорием.)	Наблюдение
87.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
88.		2	Аэробика LI. Классификация базовых шагов и освоение техники Разучивание и освоение комбинации, ОФП	Текущий контроль
89.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
90.		2	Интегральная подготовка. Разучивание и освоение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
Апрель				
91.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП, СТП	Текущий контроль
92.		2	ОРУ, СФП, СТП Подвижные игры	Текущий контроль
93.		2	Аэробика LI Базовый шаг «ланч», ОФП, СФП	Текущий контроль
94.		2	Хореографическая подготовка. Упражнения в партере, ОФП	Текущий контроль
95.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов, интегральная подготовка, ОФП	Текущий контроль
96.		2	Аэробика LI: Классификация базовых шагов и освоение техники, СФП	Текущий контроль
97.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
98.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», ОФП, СФП	Текущий контроль
99.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
100.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
101.		2	Кубок г. Новосибирска по спортивной аэробике «Весенняя капель»	Текущий контроль
102.		2	Хореографическая подготовка, ОФП, СФП	Текущий контроль
103.		2	История развития спортивной аэробики, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль

Май				
104.		2	Самостоятельная работа-1 мая	Текущий контроль
105.		2	Группы элементов в спортивной аэробике. Освоение комбинаций базовых шагов, СФП	Текущий контроль
106.		2	Участие в акциях «Свеча памяти», «Окна победы», Самостоятельная работа- 8,9 мая	Текущий контроль
107.			Самостоятельная работа – 9 мая	Текущий контроль
108.		2	Разучивание и освоение комбинаций базовых шагов на степ-платформе, ОФП, СФП	Текущий контроль
109.		2	ОРУ, СФП, СТП	Текущий контроль
110.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка: «фондю»	Текущий контроль
111.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
112.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП	Текущий контроль
113.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
114.		2	Аэробика LI. СФП	Текущий контроль
115.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
116.		2	ОРУ, аттестация, прохождение тестов физической подготовленности	Сдача контрольных нормативов, промежуточная аттестация
117.		2	Первенство ДООЦ «Спутник» по спортивной аэробике	Промежуточная аттестация
Июнь				
118.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	Текущий контроль
119.		2	Музыкальный счет, ОФП, СФП	Текущий контроль
120.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль
121.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. ОФП	Текущий контроль
122.		2	Самостоятельная работа-12 июня	Текущий контроль
123.		2	Аэробика LI, ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
124.		2	«Вечер стихов», буккроссинг	Текущий контроль
125.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
126.		2	Инструктаж по правилам безопасного поведения на открытых водоемах в летнее время, открытых спортивных площадках. ОФП, СФП	Текущий контроль, опрос
127.		2	Упражнения на ориентацию в пространстве, ОФП Хореографическая подготовка	Текущий контроль
128.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
129.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню города Новосибирска	Текущий контроль

Август				
130.		2	Участие в городских мероприятиях, посвященных Дню физкультурника, ПКиО им. С.М. Кирова	Текущий контроль
131.		2	Оформление вместе с обучающимися стенда с фотографиями и информацией о спортивной аэробике, ОФП, СФП	Текущий контроль
132.		2	Хореографическая подготовка. Экзерсис у станка. ОФП, СФП	Текущий контроль
133.		2	Интегральная подготовка. Повторение танцевальной комбинации. СФП	Текущий контроль
134.		2	Акробатическая подготовка: «колесо», «мост», «стойка на лопатках» ОФП, СФП	Текущий контроль
135.		2	Просмотр видеоматериалов. Как оцениваются выступления-судейская практика. ОФП, СФП	Текущий контроль
136.		2	ОФП, СФП, СТП	Текущий контроль
137.		2	Аэробика LI. Базовые шаги, ОФП	Текущий контроль
138.		2	Итоговое занятие	Текущий контроль

Приложение 3

Протокол контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП по спортивной аэробике для СОГ

Педагог дополнительного образования: _____

№	Список группы	«отжим»		прыжок		наклон		«пресс»		Средний балл по ОФП	«угол»		элементы		танц.комб.		Средний балл по СФП	Итоговый средний балл
		р-т	Б	р-т	Б	р-т	Б	р-т	Б		р-т	Б	р-т	Б	р-т	Б		
		средний балл в группе									средний балл в группе							

Итоговый средний балл (4,6-5,0) – высокий уровень;
Итоговый средний балл (4,1-4,5) – повышенный уровень;
Итоговый средний балл (3,0-4,0) – средний уровень;
Итоговый средний балл (2,9 и ниже) – низкий уровень.

_ человек – низкий уровень (_%), _ человек – средний уровень (_%), _ человек – повышенный уровень (_%), _ человек – высокий уровень (_%)

Дата _____

Подпись_____

Приложение 4

ПРОТОКОЛ
подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы за _____ учебный год

Педагог дополнительного образования_____
Учебная группа, год обучения _____

1) Итоги освоения дополнительной общеобразовательной программы:

Шкала оценки уровней освоения общеобразовательной программы:
(для колонок А, Б, В):
5 – высокий уровень;
4 – повышенный уровень;
3 – средний уровень;
2 – низкий уровень.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы:
4,0 – 5 обучающийся полностью освоил общеобразовательную программу;
3,0 – 3,9 обучающийся освоил программу в необходимой степени;
2,0 – 2,9 обучающийся освоил программу на низком уровне.

№ п. п	Ф.И. обучающегося	Уровень теоретической подготовки	Уровень практической подготовки	Уровень личностного развития	Итог освоения дополнительной общеобразовательной программы	
		А	Б	В	В баллах (А+Б+В):3	Уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы

2) Анализ итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы:

Количество обучающихся (в %):
– полностью освоивших общеобразовательную программу ___
– освоивших программу в необходимой степени ____
– освоивших программу на низком уровне _____

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы ___ обучающихся переведены на следующий год обучения, ____ обучающихся успешно окончили обучение по данной дополнительной общеобразовательной программе.

Педагог дополнительного образования _____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)