

Управления образования администрации ЗАТО Александровск
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «ДДТ «Дриада»
Протокол № 10 от 27.04.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Основы эстетической гимнастики»

возраст обучающихся: 5-6 лет

срок реализации: 1 год

уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Автор-составитель:
Богданова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск
г. Снежногорск
2023 год

Аннотация

Эстетическая гимнастика объединяет в себе художественную гимнастику, танец, акробатику, она которой характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

Часто эстетическую гимнастику сравнивают с художественной. Действительно, эти два вида гимнастики имеют одинаковые истоки, но художественная гимнастика отошла от изначального своего предназначения. В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девочки любого возраста. Достаточно иметь хореографическую подготовку, артистичность, музыкальный слух и чувство партнера. Главное здесь – через язык тела показать характер, мысль, красоту, чувства.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. №629.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

Актуальность

Обучение по программе «Основы эстетической гимнастики» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство с элементами эстетической гимнастики; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в том, что программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. В виду отсутствия типовой программы, при разработке были учтены: международные правила по эстетической гимнастике, а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика.

Адресат программы

Программа направлена на разновозрастной коллектив детей и подростков, либо на группу одного возраста, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. К освоению образовательного содержания допускаются обучающиеся, имеющие медицинский допуск.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность и периодичность занятий определяется локальным нормативным актом МБУДО «ДДТ «Дриада».

Возраст обучающихся: 5-6 лет.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Срок реализации программы 1 год.

Уровень программы начальный

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме.

Режим занятий. Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, или 1 раз в неделю 2 академических часа (72 часа в год).

Цель программы: овладение навыками владения собственным телом, для всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций у детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основным умениям и навыкам эстетической гимнастики;
- приобретение начальных знаний в области эстетической гимнастики;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

Воспитательные:

- укрепление здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для занятий эстетической гимнастикой;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному, эстетическому и физическому самосовершенствованию.

Учебный план Первый год обучения

№	Наименование и содержание темы	Объем в часах			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Общая физическая подготовка	2	32	34	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	2	24	26	диагностика
4	Контрольно-проверочные мероприятия	0	10	10	зачет, концерт, творческая работа, показательные выступления
	ИТОГО:	6	66	72	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи коллектива. Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности. Цикл бесед:

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Понятие «здоровый образ жизни».

Режим, питание и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к

режиму дня гимнасток и команды в целом. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Личная гигиена.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «круг», «интервал».

Практика.

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; и перестроение в две; шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях одновременные, поочередные; сгибание и выпрямление рук из различных положений; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа;

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные) без отягощения.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке).

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу.

Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой).

Выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–назад) в сторону, назад, в сторону, вперед. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа; Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др..

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Объяснения техники выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя). Шпагат. Движения ногами (махи) в различных направлениях; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держат 10–20с.).

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым,

перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 90° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно–силовых качеств

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

4. Контрольно-проверочные мероприятия

Сдача контрольных нормативов в форме зачета.

Планируемые результаты

В результате освоения образовательной программы происходит формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование. К концу обучения гимнастки овладеют разнообразными знаниями, двигательными умениями и навыками, составляющими основу соревновательных композиций эстетической гимнастики; приобретут необходимые гигиенические навыки, воображение и фантазию.

По окончании обучения, обучающиеся будут:

Знать

- основные правила эстетической гимнастики.
- гигиену человека.
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- выполнять движения в определённом ритме и темпе;
- выполнять гимнастические элементы и задания по ОФП, СФП предложенные преподавателем.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходим зал для занятий, соответствующий нормам СанПиН, а также:

- зеркальная стена, магнитофон, флешки, диски.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ-платформы, обручи, набивные мячи, утяжелители и др.

Методическое обеспечение программы

Педагогические методики и технологии.

На занятиях применяются следующие технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения соответствует индивидуальным особенностям каждого учащегося; его стремлению к максимальной реализации своих возможностей.
- Здоровьесберегающая технология является одной из самых актуальных в наше

время, так как известно, что дети в школу приходят не совсем здоровыми. Основная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья учащихся.

- Групповая технология — которая предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Технология индивидуального обучения - при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

В процессе занятий используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Эффективность занятий во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.

Средства учебно-тренировочного занятия

Основным средством являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы: общеподготовительные упражнения; специально подготовительные упражнения; избранные соревновательные упражнения.

Методы учебно-тренировочного занятия

Метод — это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приемы — это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода. В эстетической гимнастике широко применяются общепедагогические методические приемы: словесный, наглядный и практический методов, а также вспомогательные: помощи, идеомоторный и музыкальный.

1) Словесный:

- команды и распоряжения — эффективны эмоциональные сигналы;
- указания и инструктаж — максимально кратко и точно;
- описания и объяснения — объяснения предпочтительнее описания;
- пояснения и сравнения — целесообразны образные сравнения;
- обсуждение и оценка;
- убеждение и принуждение — убеждение предпочтительнее принуждения;
- самоотчеты и самооценки — эффективны графические отчеты;
- лекции и беседы.

2) Наглядный:

-показ тренера и гимнасток, фото и видеопозы, графическое изображение — виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноразмерный.

3) Практический:

- целостного и расчлененного упражнения — эффективен контроль исходных и промежуточных положений;
- упрощенного и усложненного упражнения — у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «вгорку» и др.;
- стандартного и переменного упражнения — меняются условия и количественные компоненты движений;

-игровой, круговой и соревновательный – по принципу: кто больше, дальше, быстрее лучше.

4) Музыкальный: выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты – позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

5) Помощи:

-физической помощи (тренера, соученицы, тренажера) – виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения;

-ориентировочной помощи (зрительной, слуховой, тактильной) – виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.

6) Идеомоторный:

-представление;

-мысленное воспроизведение;

-мысленная тренировка.

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Основная форма обучения и совершенствования спортсменов – тренировочное занятие, в котором осуществляются целенаправленные обучающие воздействия, решаются спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. При выполнении тех или иных упражнений необходимо четко определить, какой способ организации занимающихся дает возможность их активизировать, изменять плотность занятия и повышать к нему интерес, то есть является

наиболее целесообразным. Упражнения эстетической гимнастики характеризуются, в основном, произвольным управлением движениями. Однако, в отличие от художественной гимнастики, где спортсменки свободно перемещаются по площадке, в эстетической гимнастике движения ограничиваются искусственно установленными правилами – синхронностью двигательных

действий в группе. Поэтому наиболее распространенными способами организации занимающихся являются групповые:

1. Фронтальный.
2. Фронтально-групповой.
3. Индивидуально-групповой.
4. Поточный.

Список литературных источников

Для педагога:

1. Антипина О.В. Использование игрового метода в системе подготовки юных танцоров / Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Арно, 2013. – С. 58 – 67.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 148 с.
3. Барышева Н.В., Васицкий В.А., Хан Е.В. Влияние средств музыкально-ритмического воспитания на рост спортивных результатов юных гимнасток / Система многолетней подготовки юных спортсменов: Сборник научных статей. – Алма - Ата: Издательство КазИФК, 2005. – С. 42 – 44.
4. Загвязинский В.И. Преподавание как творческий процесс // Вестник высшей школы. – 2016.
– № 7. - С. 1 – 15.
5. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология. – М.: Проспект, 2015. – 208 с.
6. Зиминая А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста. – М.: Дашков и К, 2014. – 243 с.
7. Исаева А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6 - 9 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Издательство ВГАФК, 2007.
– 22 с.
8. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И. Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

Для обучающихся:

1. Эстетическая гимнастика – новое направление в гимнастическом спорте / Под ред. А.И. Шамардина. – Саратов: Научная книга, 2015. – 307 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
 2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации эстетической гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfgr.ru/>).
 3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Оценка эффективности образовательной программы
Оценочный лист обучающегося

Вводная диагностика

Ф.И.О. _____

Дата _____

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Темперамент:

Всего баллов: _____/21

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, таз, локоть, пояс, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- шаг выше 90 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении больше 4-5 секунд;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

Хороший уровень (2 балла):

- знает названия основных частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 2-3 секунды;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;

Допустимый уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- может задержать ногу в статическом положении на 1 секунду;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.

Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся

Оптимальный уровень – более 15 баллов;

Хороший уровень - 10 – 15 баллов;

Допустимый уровень – до 10 баллов.

Промежуточная диагностика.

Оценочный лист
Промежуточная диагностика

Ф.И.О. _____

Дата _____

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические этюды:

Всего баллов _____ / 33.

Критерии оценки.

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;
- легко перевоплощается, эмоционален;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
-
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- эмоционален, вживается в образ;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален;
- не импровизирует, имитационные движения носят репродуктивный характер;
- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;
- плохо ориентируется в зале;

- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.
Оценка уровня знаний, умений обучающихся.
Оптимальный уровень: более 27 баллов;
Хороший уровень: 19 - 27 баллов;
Допустимый уровень: до 18 баллов.

Оценочный лист
Итоговая диагностика

Ф.И.О. _____

Дата _____

Оптимальный: 3 балла, Хороший: 2 балла, Допустимый: 1 балл.

Физическое развитие

Выворотность ног:

Подъем стопы:

Шаг:

Гибкость тела:

Сила мышц (ног):

Прыжок:

Координация движений:

Творческое развитие

Музыкальный слух:

Уровень освоения программы

Ориентация в пространстве:

Дыхание при движении:

Гимнастические связки и комбинации:

Всего баллов: _____/33.

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;

- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

Оптимальный уровень: более 28 баллов;

Хороший уровень: 20 - 28 баллов;

Допустимый уровень: до 19 баллов.

Приложение 2

Интерес к физической активности.

1. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

2. Улучшение показателей физического развития детей

Тесты на ОФП проводятся в начале, середине и в конце года (сравнение с самим собой)

1. Улучшение настроения после занятий. Измерения «Волшебного градусника настроения» до и после занятия. Составление таблицы контроля.

4. Воспитанник- смелый, самостоятельный, уверенный в себе, дисциплинированный.

Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

5. Коллектив на стадии становления. Методика социометрии. Измерения в начале и в конце года. Составление и описание социометрического графа.

6. Воспитанники общительны, уверены в себе, имеют адекватную самооценку. Оценивается методом наблюдения. Составляется диагностическая карта развития каждого ученика.

7. Благоприятный климат в коллективе. Оценивается по методике незаконченных предложений в конце учебного года.

8. Команды, участвующие в показательных выступлениях Методы контроля и самоконтроля

- Программы (использование всех основных движений классической аэробики)

- Тесты на общую физическую подготовку:

1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

- Методика определения эмоционального состояния «Волшебный градусник определения настроения»

- Подсчёт пульса до и после занятий. Составление таблицы контроля.

- Шкала прикладываемых усилий для оценки интенсивности занятия 0 – ОТДЫХ

Ощущения, когда вы сидите или отдыхаете

1 – ЛЕГКО Ощущения, когда вы идёте в школу или делаете уборку в комнате

2 – НЕМНОГО ТЯЖЕЛО Ощущения, когда вы проводите время на игровой площадке или бегае с друзьями

3 – ТЯЖЕЛЕЕ Ощущения, когда вы занимаетесь спортом, много долго играете

4 – ТЯЖЕЛО Ощущение, когда вы много пробежали

5 – ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО Максимум. За всю свою жизнь вы так много не бегали и не играли.

Визуальный контроль. Наличие «белого треугольника» (часть лица от носа до подбородка бледнеет, что свидетельствует о дегидратации и переутомлении.

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение

- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

- соревнования

В процессе реализации программы используются и другие формы организации

деятельности воспитанников, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль аэробики
- Игра по станциям «Быть здоровым классно»
- Психологические тренинги

Календарный учебный график

Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Традиционная	2	-Вводное занятие.	Ул.Павла Стеблина, д.3	викторина
2.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
3.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
4.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
5.	традиционная	2	- Общая физическая подготовка.		
6.	традиционная	2	Общая физическая подготовка		
7.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
8.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
9.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
10.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
11.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
12.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
13.	Традиционная	2	Контрольно-проверочные мероприятия		
14.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
15.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
16.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
17.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		зачётное занятие, выступление
18.	традиционная	2	Общая физическая подготовка		Самоконтроль и взаимоконтроль правил выполнения основных комбинаций.
19.	традиционная	2	Общая физическая подготовка		
20.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
21.	Традиционная	2	- Специальная физическая подготовка		
22.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		

23.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
24.	традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
25.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
26.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
27.	Традиционная	2	- Специальная физическая подготовка		
28.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка.		
29.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
30.	традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
31.	традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
32.	Традиционная	2	Специальная физическая подготовка		
33.	Традиционная	2	Общая физическая подготовка		
34.	Традиционная	2	Контрольно-проверочные мероприятия		
35.	Традиционная	2	Контрольно-проверочные мероприятия		
36.	Традиционная	2	Контрольно-проверочные мероприятия		итоговое занятие, выступление.
ВСЕГО		72			