

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» г. ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
от 25.05.2022 № 632

«25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты Протокол № 6



Е. Н. Прокопчик

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА»

физкультурно-спортивная направленность

Адресат программы: девочки 10-15 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации: 3 года

Ф.И.О, должность разработчиков:

Сивицкая Г.В., Безвугляк Ю.А., Горбатова Ю.С.
педагоги дополнительного образования

Воркута
2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительных практик. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни.

Детский фитнес, является прекрасной альтернативой многим другим видам физической культуры и спорта. Это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка.

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория фитнеса» (далее Программа), поможет оздоровить все составляющие человека: его тело, дух, разум, эмоции и имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Концепция детского фитнеса представляет систему новых идей: - обновление физкультурного образования детей и подростков путём внедрения фитнес-технологий;

- конкретизацию целей и задач работы по физической культуре в образовательных учреждениях разного типа и вида и в обосновании приоритета её оздоровительной направленности;

- создание условий для самоопределения, повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, социализации личности посредством занятий фитнесом и повышения интереса к занятиям физической культурой.

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 27), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Актуальность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особо **актуальной**. Ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок, сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Особенно **актуально** стоит этот вопрос в условиях Крайнего Севера. Девять месяцев длится северная зима и несколько месяцев стоит полярная ночь. Дети систематически находятся в помещении с искусственным освещением. В физическую активность подростков можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением специального инвентаря. **Педагогической целесообразностью** программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Данная Программа содействует

повышению не только двигательной активности, но и общей культуры учащихся, расширению их кругозора, повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Дополнительная образовательная программа «Территория фитнеса» (далее программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» закрепил приоритет общечеловеческих ценностей в осуществлении воспитания и ориентирует на обеспечение самоопределения личности, создании условий для ее самореализации. Воспитание есть педагогическое управление процессом развития личности. В этой работе приоритет отдается приемам опосредованного педагогического воздействия, в соответствии с чем разработана Программа воспитания (Приложение № 28).
2. Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196;
5. Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утв. приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 г. №214-п;
6. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

7. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298;
8. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», утвержденными Приказом от 27.12.2013 № 1125 Министерства спорта Российской Федерации;
9. Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» города Воркуты.

Образовательная программа «Территория фитнеса» составлена на основе фитнес – программ «Жить-танцуя», Передерниной Я., «Элит-фитнес: искусство футбола», Яных Е.А., Захаркиной Е.А., Лаврова Н.Н., «Управление телом по системе пилатес», учебника «Аэробика» Шипилиной И.А., методического пособия «Детская оздоровительная йога» Липень А. А.

В основу программы легли *концептуальные идеи* основоположников теории фитнес методик и хореографии: -Лисицкой Т.С. Сидневой Л.В. (теория и методика аэробики);

-Шипилиной И.А. (хореография в спорте);

- Вишневого В.А. (педагогические технологии и стратегии здоровьесбережения в школе);

- Колесниковой С.В. (детская аэробика: методика, базовые комплексы).

Психолого-педагогический аспект программы основывается, прежде всего, на трудах:

- Д. Б. Эльконина, Л. С. Выготского (развивающее обучение с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития);

- Е. П. Ильина (психология физического воспитания);

- К. Роджерса (некритическое гуманное отношение к внутреннему миру каждого ребенка);

- И. С. Якиманской и Ш. А. Амонашвили (лично - ориентированный подход, предполагающий выбор и построение учебного материала с учетом индивидуальности каждого ребенка и ориентацией на его потребности и потенциальные возможности).

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что она в одном учебном курсе систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: фитбол - гимнастики, детской оздоровительной йоги-пилатеса, танцевальной аэробики, стретчинга, с ориентированием детей на дальнейшие занятия направлениями фитнеса по их личному выбору.

Учебный курс программы детского фитнеса охватывает следующие **образовательные области:**

- физическая культура (понятие о здоровом образе жизни);
- хореография (средство эстетического воспитания, обогащения двигательной культуры, расширение арсенала выразительных средств, повышение артистичности исполнения);
- анатомия (основы строения и функций человеческого тела); - эстетика (гармоничное развитие личности).

Характеристика программы

По виду – модифицированная;

По цели обучения – оздоровительно - развивающая;

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

По уровню освоения – одноуровневая.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа подростков женского пола среднего школьного возраста (10-15 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься детским фитнесом. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии

физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления детей на любом этапе обучения с проведением вводной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Психологическая характеристика подросткового возраста: Подростковый возраст охватывает период от 11-12 лет до 14-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивают все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Социальная ситуация развития – это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. Ведущая деятельность – это та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе.

Программа может быть реализована в рамках инклюзивного образования с детьми с отклонениями в здоровье (нарушения интеллекта), но имеющим медицинский допуск по физическим показателям.

Уровни образовательного процесса и содержания деятельности

Программа «Территория фитнеса» имеет **базовый уровень сложности**. Она дает возможность детям не только восполнить дефицит движения, но и приобщиться к системе собственного оздоровления через получение прочных базовых знаний и умений в нескольких направлениях фитнеса. Учащиеся, освоившие программу «Территория фитнеса», могут самостоятельно применять полученные знания в своем дальнейшем развитии в любом изученном направлении.

1 год обучения (стартовый уровень - сентябрь-май) включает в себя:

- выявление уровня функциональных возможностей организма учащихся;
- начальное развитие основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- правильная постановка корпуса;

- изучение базовых комплексов, реализуемых программой видов детского фитнеса;
- укрепление здоровья, закаливание организма.

2 год обучения (базовый уровень - сентябрь-май) включает в себя:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- закрепление развития основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- формирование правильной осанки;
- усложнение базовых комплексов, реализуемых программой видов детского фитнеса;
- укрепление здоровья, закаливание организма.

3 год обучения (базовый уровень - сентябрь-май) включает в себя:

- совершенствование развития основных двигательных качеств (гибкости, силы, выносливости, координации);
- закрепление навыка правильной осанки;
- совершенствование базовых комплексов, реализуемых программой видов детского фитнеса, выполнение заданий на «продвинутом» уровне;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется на протяжении 3 лет, с расчетом на 36 учебных недель. Министерство спорта Российской Федерации в Приказе от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» определяет, что учебная нагрузка в группах спортивного оздоровления может составлять 6 часов в неделю. Как показывает практика, двигательная активность у детей значительно снижается с наступлением подросткового возраста, и данная программа позволит этой категории детей восполнить дефицит движения в условиях Крайнего Севера в

достаточном количестве для поддержания хорошей физической формы. Этим и обусловлена следующая учебная нагрузка:

1 год обучения - 216 часов;

2 год обучения - 216 часов;

3 год обучения - 216 часов.

Формы обучения

Форма обучения по данной программе очная. Так же в условиях эпидемиологической обстановки и погодных условиях возможно дистанционное обучение.

Режим занятий

| Года обучения | Возраст учащихся | Количество учащихся в группе | Продолжительность занятий в неделю | Количество учебных часов | Общее кол-во часов |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------|
| 1 | 10-15 лет | 15 | 3 x 2 часа | 6 | 216 |
| 2 | 11-15 лет | 12 | 3 x 2 часа | 6 | 216 |
| 3 | 12-15 лет | 12 | 3 x 2 часа | 6 | 216 |

Особенности организации образовательного процесса

Состав учебных групп - постоянный.

Виды занятий по организационной структуре – групповые.

Особенностью организации образовательного процесса является сочетание динамической нагрузки в начале и статической нагрузки во второй части занятия. Динамическая нагрузка может быть предложена как кардиотренировка, танцевальный или силовой блок (гантели, фитболы), а статическая нагрузка – комплексы пилатеса, йоги, стретчинга. В конце каждого занятия обязательны восстановительные упражнения.

Учебный процесс построен таким образом, что для каждого этапа обучения предлагается усложнение материала с закреплением предыдущего.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является всестороннее развитие личности школьников средствами фитнеса, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой, душевной и физической гармонии.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, воспитанию важных личностных качеств. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Программа «Территория фитнеса» решает следующие **задачи**:

1 год обучения стартовый (ознакомительный) уровень

Обучающие:

- обучить основам техники фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса;
- обучить выполнению правильного дыхания при физических нагрузках;
- обучить основам хореографии;
- обучить способам безопасного выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- развить физические качества: координацию, гибкость, силу, выносливость и двигательные навыки;
- развить музыкальность, восприимчивости к музыкальному материалу;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;

-развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогами и с другими окружающими людьми, знать культурные нормы общения.

2 год обучения базовый уровень Обучающие:

- обучить базовым упражнениям классической хореографии;
- закрепить технику выполнения упражнений и комплексов фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, стретчинга.

Развивающие:

- повысить уровень функциональной подготовленности учащихся;
- развить артистические способности при исполнении заданий танцевальной аэробики;
- развить информационную компетенцию: умение анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности.

3 год обучения базовый уровень

Обучающие:

- обучить основам кардиотренировок, силовых блоков в фитбол-гимнастике и танцевальной аэробике;
- обучить элементам начальной акробатики и их интеграции с танцевальной аэробикой.

Развивающие:

- развить специальные физические качества, необходимые в акробатике;
- совершенствовать танцевальные навыки;
- сформировать коммуникативные компетенции;
- развивать навыки самостоятельного проведения отдельных блоков занятия (разминки);
- совершенствовать навыки выполнения комплексов детской оздоровительной йоги-пилатеса и стретчинга.

Воспитательные (1, 2, 3 года обучения):

- воспитать волевые качества (умение продолжать физические нагрузки на фоне утомляемости, концентрировать внимание);
- формировать устойчивый интерес к занятиям фитнесом;
- сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявляя уважение к членам команды, связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

| № п/п | Название раздела | Общее количество часов | | | Формы/ аттестации контроля |
|---------------|--|------------------------|------------|------------|------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Введение в образовательную программу «Территория фитнеса». Теория фитнеса. | 2 | 4 | 6 | Опрос, тестирование |
| 2. | Фитбол-гимнастика | 2 | 38 | 40 | Тестирование, практическое задание |
| 3. | Танцевальная аэробика | 4 | 84 | 88 | Тестирование, практическое задание |
| 4. | Детская оздоровительная йога-пилатес | 2 | 38 | 40 | Тестирование, практическое задание |
| 5. | Стретчинг | 2 | 28 | 30 | Практическое задание |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 1 | 7 | 8 | Практическое задание |
| 7. | Тестирование | 1 | 3 | 4 | Контрольное занятие |
| Итого: | | 14 | 202 | 216 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание | Количество часов |
|---|---|--|------------------|
| Тема 1.1. Введение в образовательную программу. | Беседа, опрос (2 ч.), игра, практическое задание (4 ч.) | <u>Теория (2 часа):</u> Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о фитнесе. История развития фитнеса и детского фитнеса в России. Техника безопасности на учебнотренировочном занятии. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. <u>Практика (4 часа):</u> Подвижные | 6 ч. |

| | | | |
|----------------------------|--|---|-------|
| | | игры. Упражнения на согласование с музыкой. | |
| Тема 1.2. Фитболгимнастика | Беседа (2ч.), практическое задание (38 ч.) | <u>Теория (2 часа):</u> Правильный выбор фитбола (рост, размах рук, посадка, вес). Понятие о фитболе, как о спортивном инвентаре. Техника безопасности при занятиях на фитболах. Основные понятия о технике выполнения упражнений на фитболе. <u>Практика (38 часов):</u> Изучение комплексов с фитболами «Разминка», «Кардио-фитбол», «Стречинг-фитбол». Навыки выполнения комплексов фитбол-гимнастики. Техника дыхания при занятиях на фитболах. | 40 ч. |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|-------|
| Тема 1.3. Танцевальная аэробика | Беседа (4ч.), практическое задание (84ч.) | <p><u>Теория (4 часа):</u> Понятие о музыкально - двигательной подготовке. Теория техники выполнения хореографических элементов. Теория выполнения танцевального комплекса № 1 современная хореография. Теория выполнения танцевального комплекса № 2 «С предметом».</p> <p><u>Практика (84 часа): Двигательная подготовка</u> Различные виды ходьбы. Различные виды бега. Шаги: приставной, переменный, галопа, польки. <i>Музыкальная подготовка</i> Упражнения на согласование движений с музыкой. <i>Хореографическая подготовка</i> <i>Основы классики.</i> Позиции рук. Позиции ног. Экзерсис у опоры. <i>Основы хореографии танцевальных</i></p> | 88 ч. |
| | | <p><i>направлений.</i> Танцевальные шаги. Танцевальные повороты. Работа рук при выполнении хореографических элементов. Танцевальный комплекс № 1 Современная хореография. Танцевальный комплекс № 2 «С предметом».</p> | |

| | | | |
|--|---|--|-------|
| Тема 1.4. Детская оздоровительная йога –пилатес. | Беседа (2ч.), практическое задание(38ч.) | <p><u>Теория (2 часа):</u> Понятие о йоге. Теория техники выполнения асан. Основное понятие о дыхании во время выполнения асан. Теоретические знания по технике выполнения комплексов пилатеса.</p> <p><u>Практика (38 часов):</u> Изучение техники выполнения комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар». Изучение техники дыхания при выполнении комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар». Начальные навыки техники расслабления и медитации. Навыки техники выполнения и дозировка упражнений пилатеса: - для развития гибкости суставов, - для развития эластичности связок, - для развития эластичности мышц. Навыки техники выполнения и дозировка упражнений пилатеса: - для развития силы мышц рук; -для развития силы мышц ног; - для развития силы мышц спины; - для развития силы мышц живота. Навыки техники выполнения и дозировка упражнений на развитие выносливости в статичном положении.</p> | 40 ч. |
| Тема 1.5. Стретчинг | Беседа (2 ч.), практическое задание (28 ч.) | <p><u>Теория (2 часа):</u> Основные понятия о стретчинге. Основы безопасного выполнения комплексов стретчинга.</p> <p><u>Практика (28 часов):</u> Техника выполнения простейших комплексов стретчинга.</p> | 30 ч. |
| | | | |

| | | | |
|--|---|--|------|
| Тема 1.6. Восстановительные мероприятия | Беседа (1ч), практическое задание (7 ч.) | <u>Теория (1 час):</u> Понятие о восстановительных мероприятиях. Способы восстановления после физических нагрузок. <u>Практика (7 часов):</u> Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений в каждом учебнотренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на расслабление и растяжку мышц, корректирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения. | 8 ч. |
| Тема 1.7. Тестирование | Тест по теории (1ч). Практические задания (3ч.). | <u>Теория 1 час:</u> Тестирование по общим вопросам теории фитнеса. <u>Практика (3 часа):</u> Входная диагностика учащихся. Промежуточная аттестация (1 полугодие). Промежуточная диагностика для перевода на 2 год обучения. | 4 ч. |

Учебный план 2 год обучения

Таблица №4

| № п/п | Название базовой темы | Общее количество часов | | | Формы контроля |
|----------|---|------------------------|----------|-------|---------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Фитбол-гимнастика | 2 | 45 | 47 | Тестирование, практическое задание |
| 2. | Танцевальная аэробика | 2 | 78 | 80 | Тестирование, практическое задание |
| 3. | Детская оздоровительная йога-пилатес | 2 | 45 | 47 | Тестирование, практическое задание |
| 4. | Стретчинг | | 30 | 30 | Тестирование, практическое задание |
| 5. | Восстановительные | - | 8 | 8 | Практическое |

| | | | | | |
|---------------|--------------|----------|------------|------------|---------------------|
| | мероприятия | | | | задание |
| 6. | Тестирование | 1 | 3 | 4 | Контрольное занятие |
| Итого: | | 7 | 209 | 216 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения

Таблица №5

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание | Количество часов |
|------------------------------------|---|---|------------------|
| Тема 2.1. Фитбол-гимнастика | Беседа, опрос (2ч.), практическое задание (45ч.) | <u>Теория (2 часа):</u> Изучение вербальных и невербальных команд. Изучение терминологии. <u>Практика (45 часов):</u> Закрепление комплексов с фитболами «Разминка», «Кардио-фитбол», «Стречингфитбол». Изучение, закрепление комплексов на фитболах с отягощениями. Закрепление техники дыхания при занятиях на фитболах. | 47 ч. |
| Тема 2.2. Танцевальная аэробика | Беседа (2ч.), практическое задание (78ч.) | <u>Теория (2 часа):</u> Теория выполнения танцевального комплекса № 3 «Модерн». Теория выполнения танцевального комплекса № 4 «Латино». Теория выполнения танцевального комплекса № 5 «Беллидэнс». <u>Практика (78 часов):</u> Танцевальный комплекс № 3 «Модерн» Танцевальный комплекс № 4 «Латино». Танцевальный комплекс № 5 «Беллидэнс». | 80 ч. |

| | | | |
|-------------------|----------------------------------|--|-------|
| Тема 2.3. Детская | Беседа (2ч.), практическое | <u>Теория (2 часа):</u> История йоги, развитие йоги в | 40 ч. |
|-------------------|----------------------------------|--|-------|

| | | | |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| оздоровительная йога –пилатес. | задание(38ч.) | <p>нашей стране. Йога-пилатес как направление фитнеса. Польза йоги-пилатеса для здоровья.</p> <p><u>Практика (38 часов):</u></p> <p>Закрепление техники выполнения комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар». Выполнение комплексов в одном ритме. Закрепление техники дыхания при выполнении комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар» в разных ритмах. Изучение техники расслабления. Закрепление техники выполнения упражнений пилатеса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития гибкости суставов, - для развития эластичности связок, - для развития эластичности мышц. <p>Закрепление техники выполнения упражнений пилатеса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -для развития силы мышц рук; -для развития силы мышц ног; - для развития силы мышц спины; - для развития силы мышц живота. <p>Закрепление техники выполнения на развитие выносливости в статическом положении.</p> | |
|-----------------------------------|---------------|---|--|

| | | | |
|---|--|---|-------|
| Тема 2.4. Стретчинг | Практическое задание(30ч.) | <u>Практика (30 часов):</u> Техника выполнения комплексов стретчинга среднего уровня подготовки. | 30 ч. |
| Тема 2.5. Восстановительные мероприятия | Практическое задание (8ч.) | <u>Практика (8 часов):</u> Использование восстановительного комплекса | 8 ч. |
| | | общефизических упражнений в каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, бег, упражнения на расслабление и растяжку мышц, корригирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения. | |
| Тема 2.6. Тестирование | Тест по теории (1 ч.). Практические задания (3ч.) | <u>Теория 1 час:</u> Тестирование по теории фитнеса по направлениям. <u>Практика (3 часа):</u> Промежуточная аттестация в начале 2 года обучения. Промежуточная аттестация (1 полугодие). Промежуточная диагностика для перевода на 3 год обучения | 4 ч. |

Учебный план 3 год обучения

Таблица №6

| № п/п | Название базовой темы | Общее количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--------------------------------------|------------------------|----------|-------|------------------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Фитбол-гимнастика | 2 | 48 | 50 | Тестирование, практическое задание |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 2 | 22 | 24 | Тестирование, практическое задание |
| 3. | Танцевальная аэробика | 2 | 68 | 70 | Тестирование, практическое задание |
| 4. | Детская оздоровительная йога-пилатес | - | 15 | 15 | Тестирование, практическое задание |

| | | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------|------------|------------|----------------------|
| 5. | Стретчинг | - | 30 | 30 | Практическое задание |
| 6. | Начальная акробатика | 1 | 14 | 15 | Практическое задание |
| 7. | Восстановительные мероприятия | - | 8 | 8 | Практическое задание |
| 8. | Тестирование | 1 | 3 | 4 | Контрольное занятие |
| Итого: | | 8 | 208 | 216 | |

Содержание учебного плана 3 года обучения

Таблица №7

| № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание | Количество часов |
|-------------------------------------|---|---|------------------|
| Тема 3.1. Фитбол-гимнастика . | Беседа, опрос (2ч.), практическое задание (48ч.) | <u>Теория (2 часа):</u> Знание и воспроизведение вербальных и невербальных команд. Знание и использование терминологии. <u>Практика (48 часов):</u> Совершенствование комплексов с фитболами «Разминка», «Кардио-фитбол», «Стретчингфитбол» Совершенствование комплексов на фитболах с утяжелителями. Совершенствование техники дыхания при занятиях на фитболах. | 50 ч. |

| | | | |
|---|---|---|-------|
| Тема 3.2. Специальная физическая подготовка | Беседа (2ч.), практическое задание (22ч.) | <p><u>Теория (2 часа):</u> Понятие о специальной физической подготовке. Техника безопасности при выполнении упражнений специальной физической подготовке и работе с утяжелениями.</p> <p><u>Практика 22 часа):</u> Комплексы силовых упражнений для мышц живота, спины, ног, рук.</p> <p>Комплексы силовых упражнений с утяжелителями, гантелями.</p> <p>Комплексы упражнений для развития координационных способностей без использования предметов.</p> <p>Комплексы упражнений для развития координационных</p> | 24 ч. |
|---|---|---|-------|

| | | | |
|------------------------------------|---|---|-------|
| | | способностей с использования предметов. «Беллидэнс». | |
| Тема 3.3. Танцевальная аэробика | Беседа (2ч.), практическое задание (68ч.) | <p><u>Теория (2 часа):</u> Теория выполнения танцевального комплекса № 6 «Элементы классической хореографии».</p> <p>Теория выполнения танцевального комплекса № 7 «Зумба».</p> <p>Теория выполнения танцевального комплекса № 8 «Беллидэнс».</p> <p><u>Практика (68 часов):</u> Танцевальный комплекс № 6 Элементы классической хореографии.</p> <p>Танцевальный комплекс № 7 «Зумба».</p> <p>Танцевальный комплекс № 8 «Беллидэнс».</p> | 70 ч. |

| | | | |
|--|----------------------------|--|-------|
| Тема 3.4. Детская оздоровительная йога-пилатес | Практическое задание(30ч.) | <p><u>Практика (30 часов):</u> Совершенствование техники выполнения комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар». Выполнение комплексов в разных ритмах. Совершенствование техники дыхания при выполнении комплексов «15 асан на каждый день», «Сурья намаскар» в разных ритмах. Техника расслабления и медитации. Совершенствование техники выполнения упражнений пилатеса: - для развития гибкости суставов, - для развития эластичности связок, - для развития эластичности мышц. Совершенствование техники выполнения упражнений</p> | 15 ч. |
|--|----------------------------|--|-------|

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|--|-------|
| | | <p>пилатеса: -для развития силы мышц рук; -для развития силы мышц ног; - для развития силы мышц спины; - для развития силы мышц живота. Совершенствование техники выполнения на развитие выносливости в статическом положении.</p> | |
| Тема 3.5. Стретчинг | Практическое задание (30ч.) | <p><u>Практика (30 часов):</u> Техника выполнения комплексов стретчинга продвинутого уровня подготовки.</p> | 30 ч. |

| | | | |
|--|---|--|-------|
| Тема 3.6. Начальная акробатика | Беседа, опрос (1 ч.), практическое задание(14ч.) | <u>Теория (1 час).</u> Общее понятие об акробатике и акробатических элементах. Техника безопасности при выполнении акробатических заданий. <u>Практика (14 час).</u> Изучение и закрепление подготовительных упражнений для выполнения акробатических заданий. Изучение и закрепление простейших акробатических упражнений: «мост»,»кувырки», стойка на руках с опорой и без, «колесо» с обеих ног, стойка на лопатках, перекат на спину с выходом в стойку на лопатках , переворот вперед с приземлением на две ноги, на одну ногу, переворот назад с приземлением на две ноги, на одну ногу. | 15 ч. |
| Тема 3.7. Восстановительные мероприятия | Практическое задание (8ч.) | <u>Практика (8 часов):</u> Использование восстановительного комплекса общефизических упражнений в каждом учебно-тренировочном занятии: расслабляющая ходьба, | 8 ч. |
| | | бег, упражнения на расслабление и растяжку мышц, корректирующие упражнения для позвоночника и стоп, дыхательные упражнения. | |
| Тема 3.8. Тестирование | Тест по теории (1ч.). Практические задания (3 ч.) | <u>Теория 1 час:</u> Тестирование по теории фитнеса по направлениям. <u>Практика (3 часа):</u> Промежуточная аттестация в начале 3 года обучения. Промежуточная аттестация (1 полугодие) Итоговая диагностика. | 4 ч. |

1.4. Планируемые результаты по окончании курса обучения

Планируемые результаты обучения по данной образовательной программе представлены тремя направлениями: *предметными, личностными, метапредметными.*

1 год обучения Предметные

результаты:

- приобрели первичные знания основ техники фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса;
- владеют способом правильного дыхания при физических нагрузках;
- владеют основами хореографии;
- владеют основами стретчинга;
- владеют способами безопасного выполнения физических упражнений.

Метапредметные:

- развиты начальные физические качества: координация, гибкость, сила, выносливость и двигательные навыки;
- демонстрирует навыки музыкальности, восприимчивости к музыкальному материалу;
- способны развивать информационную компетенцию - воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности.
- активно развивают коммуникативную компетенцию – навык общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми, умеют строить продуктивное взаимодействие, слушать и вступать в диалог.

2 год обучения

Предметные:

- владеют базовыми упражнениями классической хореографии;
- владеют техникой выполнения упражнений и комплексов фитболгимнастики, танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, стретчинга.

Метапредметные:

- имеют средний и высокий уровень функциональной подготовленности; - применяет артистические способности при исполнении заданий танцевальной аэробики;
- способны развивать информационную компетентность: умение анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности.

3 год обучения

Предметные:

- владеют основами кардиотренировок, силовых блоков в фитболгимнастике и танцевальной аэробике;
- владеют элементами начальной акробатики и их интеграции с танцевальной аэробикой.

Метапредметные:

- развиты специальные физические качества, необходимые в акробатике;
- демонстрирует танцевальные навыки;
- сформированы волевые качества;
- сформированы коммуникативные компетенции: ведет диалог, участвует в коллективном обсуждении и принятии решений;
- владеют навыком самостоятельного проведения отдельных блоков занятия (разминки);
- способен выполнять комплексы детской оздоровительной йоги-пилатеса и стретчинга с усложнениями.

Личностные:

- сформированы волевые качества (умение продолжать физические нагрузки на фоне утомляемости, концентрировать внимание);
- проявляет интерес к занятиям фитнесом;
- сформирована компетенция командной работы: эффективно взаимодействует в коллективе, проявляя уважение к членам команды,

связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

1 года обучения

| № занятия | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения занятия (число, месяц, год) | Дата проведения занятия (факт.) |
|-----------|--|------------------|----------|---|---------------------------------|
| | | теория | практика | | |
| 1. | Понятие о фитнесе, Направления фитнеса, Базовые шаги аэробики | 1 | 1 | 11.09.2021 | 11.09.2021 |
| 2. | История развития фитнеса в России. Основы работы с фитболами. | 0,5 | 1,5 | 14.09.2021 | 14.09.2021 |
| 3. | Простейшие асаны детской йоги-пилатеса. Понятие о восстановительных мероприятиях. | 0,5 | 1,5 | 16.09.2021 | 16.09.2021 |
| 4. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 18.09.2021 | 18.09.2021 |
| 5. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 21.09.2021 | 21.09.2021 |
| 6. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 23.09.2021 | 23.09.2021 |

| | | | | | |
|----|---|-----|-----|------------|------------|
| 7. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 25.09.2021 | 25.09.2021 |
| 8. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 28.09.2021 | 28.09.2021 |
| 9. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.09.2021 | 30.09.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 10. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 02.10.2021 | 02.10.2021 |
| 11. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 05.10.2021 | 05.10.2021 |
| 12. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Входная диагностика | - | 2 | 07.10.2021 | 07.10.2021 |
| 13. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 09.10.2021 | 09.10.2021 |
| 14. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 12.10.2021 | 12.10.2021 |
| 15. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.10.2021 | 14.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 16. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.10.2021 | 16.10.2021 |
| 17. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 19.10.2021 | 19.10.2021 |
| 18. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.10.2021 | 21.10.2021 |
| 19. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.10.2021 | 23.10.2021 |
| 20. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.10.2021 | 26.10.2021 |
| 21. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. | - | 2 | 28.10.2021 | 28.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | Восстановительные упражнения. | | | | |
| 22. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.10.2021 | 30.10.2021 |
| 23. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.11.2021 | 02.11.2021 |
| 24. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 06.11.2021 | 06.11.2021 |
| 25. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 09.11.2021 | 09.11.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 26. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.11.2021 | 11.11.2021 |
| 27. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 13.11.2021 | 13.11.2021 |
| 28. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.11.2021 | 16.11.2021 |
| 29. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.11.2021 | 18.11.2021 |
| 30. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 20.11.2021 | 20.11.2021 |
| 31. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 23.11.2021 | 23.11.2021 |
| 32. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительн ые упражнения. | - | 2 | 25.11.2021 | 25.11.2021 |
| 33. | Танцевальная аэробика. | - | 2 | 27.11.2021 | 27.11.2021 |
| | Стретчинг. Восстановительные упражнения. | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 34. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.11.2021 | 30.11.2021 |
| 35. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.12.2021 | 02.12.2021 |
| 36. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 04.12.2021 | 04.12.2021 |
| 37. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 07.12.2021 | 07.12.2021 |
| 38. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.12.2021 | 09.12.2021 |
| 39. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 11.12.2021 | 11.12.2021 |
| 40. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.12.2021 | 14.12.2021 |
| 41. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.12.2021 | 16.12.2021 |
| 42. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.12.2021 | 18.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| 43. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.12.2021 | 21.12.2021 |
| 44. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. | - | 2 | 23.12.2021 | 23.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | Восстановительные упражнения. | | | | |
| 45. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.12.2021 | 25.12.2021 |
| 46. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.12.2021 | 28.12.2021 |
| 47. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.12.2021 | 30.12.2021 |
| 48. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 08.01.2022 | 08.01.2022 |
| 49. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.01.2022 | 11.01.2022 |
| 50. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 13.01.2022 | 13.01.2022 |
| 51. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.01.2022 | 15.01.2022 |
| 52. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 18.01.2022 | 18.01.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 53. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 20.01.2022 | 20.01.2022 |
| 54. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.01.2022 | 22.01.2022 |
| 55. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.01.2022 | 25.01.2022 |
| 56. | Детская оздоровительная йога-пилатес. | - | 2 | 27.01.2022 | 27.01.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| | Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
| 57. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 29.01.2022 | 29.01.2022 |
| 58. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 01.02.2022 | 01.02.2022 |
| 59. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.02.2022 | 03.02.2022 |
| 60. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.02.2022 | 05.02.2022 |
| 61. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 08.02.2022 | 08.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 62. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.02.2022 | 10.02.2022 |
| 63. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 12.02.2022 | 12.02.2022 |
| 64. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.02.2022 | 15.02.2022 |
| 65. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.02.2022 | 17.02.2022 |
| 66. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.02.2022 | 19.02.2022 |
| 67. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.02.2022 | 22.02.2022 |
| 68. | Детская оздоровительная | - | 2 | 24.02.2022 | 24.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| | йога- пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
| 69. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.02.2022 | 26.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 70. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 01.03.2022 | 01.03.2022 |
| 71. | Детская оздоровительная йога- пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.03.2022 | 03.03.2022 |
| 72. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.03.2022 | 05.03.2022 |
| 73. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.03.2022 | 10.03.2022 |
| 74. | Детская оздоровительная йогапилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.03.2022 | 12.03.2022 |
| 75. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.03.2022 | 15.03.2022 |
| 76. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 17.03.2022 | 17.03.2022 |
| 77. | Детская оздоровительная йога пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.03.2022 | 19.03.2022 |
| 78. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.03.2022 | 22.03.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 79. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 24.03.2022 | 24.03.2022 |
| 80. | Детская оздоровительная йога пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 26.03.2022 | 26.03.2022 |
| 81. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 29.03.2022 | 29.03.2022 |
| 82. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 31.03.2022 | 31.03.2022 |
| 83. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.04.2022 | 02.04.2022 |
| 84. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.04.2022 | 05.04.2022 |
| 85. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.04.2022 | 07.04.2022 |
| 86. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.04.2022 | 09.04.2022 |
| 87. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 12.04.2022 | 12.04.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| 88. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.04.2022 | 14.04.2022 |
| 89. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.04.2022 | 16.04.2022 |
| 90. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. | - | 2 | 19.04.2022 | 19.04.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | Восстановительные упражнения. | | | | |
| 91. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.04.2022 | 21.04.2022 |
| 92. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 23.04.2022 | 23.04.2022 |
| 93. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.04.2022 | 26.04.2022 |
| 94. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.04.2022 | 28.04.2022 |
| 95. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.04.2022 | 30.04.2022 |
| 96. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 03.05.2022 | 03.05.2022 |

| | | | | | |
|------|--|---|---|------------|------------|
| 97. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.05.2022 | 05.05.2022 |
| 98. | Детская оздоровительная йога- пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.05.2022 | 07.05.2022 |
| 99. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.05.2022 | 10.05.2022 |
| 100. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.05.2022 | 12.05.2022 |
| 101. | Детская оздоровительная йога- пилатес. Танцевальная | - | 2 | 14.05.2022 | 14.05.2022 |
| | аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
| 102. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.05.2022 | 17.05.2022 |
| 103. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.05.2022 | 19.05.2022 |
| 104. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.05.2022 | 21.05.2022 |
| 105. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 24.05.2022 | 24.05.2022 |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|------------|------------|------------|
| 106. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.05.2022 | 26.05.2022 |
| 107. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.05.2022 | 28.05.2022 |
| 108. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 31.05.2022 | 31.05.2022 |
| Итого | | 14 | 202 | | |

2 год обучения

| № занятия | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения занятия (число, месяц, год) | Дата проведения занятия (факт.) |
|-----------|---|------------------|----------|---|---------------------------------|
| | | теория | практика | | |
| 1. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 02.09.2021 | 02.09.2021 |
| 2. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 04.09.2021 | 04.09.2021 |
| 3. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.09.2021 | 07.09.2021 |
| 4. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.09.2021 | 09.09.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 5. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.09.2021 | 11.09.2021 |
| 6. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 14.09.2021 | 14.09.2021 |
| 7. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 16.09.2021 | 16.09.2021 |
| 8. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.09.2021 | 18.09.2021 |
| 9. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.09.2021 | 21.09.2021 |
| 10. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.09.2021 | 23.09.2021 |
| 11. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.09.2021 | 25.09.2021 |
| 12. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 28.09.2021 | 28.09.2021 |
| 13. | Фитбол-гимнастика. | - | 2 | 30.09.2021 | 30.09.2021 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 14. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.10.2021 | 02.10.2021 |
| 15. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 05.10.2021 | 05.10.2021 |
| 16. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 07.10.2021 | 07.10.2021 |
| 17. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.10.2021 | 09.10.2021 |
| 18. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.10.2021 | 12.10.2021 |
| 19. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 14.10.2021 | 14.10.2021 |
| 20. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.10.2021 | 16.10.2021 |
| 21. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.10.2021 | 19.10.2021 |
| 22. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.10.2021 | 21.10.2021 |
| 23. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 23.10.2021 | 23.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 24. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.10.2021 | 26.10.2021 |
| 25. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 28.10.2021 | 28.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 26. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 30.10.2021 | 30.10.2021 |
| 27. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.11.2021 | 02.11.2021 |
| 28. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 06.11.2021 | 06.11.2021 |
| 29. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 09.11.2021 | 09.11.2021 |
| 30. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.11.2021 | 11.11.2021 |
| 31. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 13.11.2021 | 13.11.2021 |
| 32. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные | 0,5 | 1,5 | 16.11.2021 | 16.11.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 33. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.11.2021 | 18.11.2021 |
| 34. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 20.11.2021 | 20.11.2021 |
| 35. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 23.11.2021 | 23.11.2021 |
| 36. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 25.11.2021 | 25.11.2021 |
| 37. | Фитбол-гимнастика. | - | 2 | 27.11.2021 | 27.11.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| | Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
| 38. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.11.2021 | 30.11.2021 |
| 39. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.12.2021 | 02.12.2021 |
| 40. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 04.12.2021 | 04.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 41. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.12.2021 | 07.12.2021 |
| 42. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.12.2021 | 09.12.2021 |
| 43. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.12.2021 | 11.12.2021 |
| 44. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.12.2021 | 14.12.2021 |
| 45. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.12.2021 | 16.12.2021 |
| 46. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.12.2021 | 18.12.2021 |
| 47. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.12.2021 | 21.12.2021 |
| 48. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.12.2021 | 23.12.2021 |
| 49. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.12.2021 | 25.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 50. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.12.2021 | 28.12.2021 |
| 51. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.12.2021 | 30.12.2021 |
| 52. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 08.01.2022 | 08.01.2022 |
| 53. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.01.2022 | 11.01.2022 |
| 54. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 13.01.2022 | 13.01.2022 |
| 55. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.01.2022 | 15.01.2022 |
| 56. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.01.2022 | 18.01.2022 |
| 57. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 20.01.2022 | 20.01.2022 |
| 58. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.01.2022 | 22.01.2022 |
| 59. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.01.2022 | 25.01.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| 60. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные | - | 2 | 27.01.2022 | 27.01.2022 |
|-----|---|---|---|------------|------------|

| | | | | | |
|-----|--|----|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 61. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 29.01.2022 | 29.01.2022 |
| 62. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | -- | 2 | 01.02.2022 | 01.02.2022 |
| 63. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.02.2022 | 03.02.2022 |
| 64. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.02.2022 | 05.02.2022 |
| 65. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 08.02.2022 | 08.02.2022 |
| 66. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.02.2022 | 10.02.2022 |
| 67. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.02.2022 | 12.02.2022 |
| 68. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.02.2022 | 15.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 69. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.02.2022 | 17.02.2022 |
| 70. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.02.2022 | 19.02.2022 |
| 71. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.02.2022 | 22.02.2022 |
| 72. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные | - | 2 | 24.02.2022 | 24.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 73. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.02.2022 | 26.02.2022 |
| 74. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 01.03.2022 | 01.03.2022 |
| 75. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.03.2022 | 03.03.2022 |
| 76. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.03.2022 | 05.03.2022 |
| 77. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительн ые упражнения. | - | 2 | 10.03.2022 | 10.03.2022 |
| 78. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные | - | 2 | 12.03.2022 | 12.03.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 79. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.03.2022 | 15.03.2022 |
| 80. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.03.2022 | 17.03.2022 |
| 81. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.03.2022 | 19.03.2022 |
| 82. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.03.2022 | 22.03.2022 |
| 83. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 24.03.2022 | 24.03.2022 |
| 84. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.03.2022 | 26.03.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| 85. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 29.03.2022 | 29.03.2022 |
| 86. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 31.03.2022 | 31.03.2022 |
| 87. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.04.2022 | 02.04.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 88. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.04.2022 | 05.04.2022 |
| 89. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.04.2022 | 07.04.2022 |
| 90. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.04.2022 | 09.04.2022 |
| 91. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.04.2022 | 12.04.2022 |
| 92. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.04.2022 | 14.04.2022 |
| 93. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.04.2022 | 16.04.2022 |
| 94. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.04.2022 | 19.04.2022 |
| 95. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.04.2022 | 21.04.2022 |
| 96. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные | 0,5 | 1,5 | 23.04.2022 | 23.04.2022 |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | упражнения. Промежуточная аттестация. | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|------|--|---|---|------------|------------|
| 97. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.04.2022 | 26.04.2022 |
| 98. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.04.2022 | 28.04.2022 |
| 99. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.04.2022 | 30.04.2022 |
| 100. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.05.2022 | 03.05.2022 |
| 101. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.05.2022 | 05.05.2022 |
| 102. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.05.2022 | 07.05.2022 |
| 103. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.05.2022 | 10.05.2022 |
| 104. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.05.2022 | 12.05.2022 |
| 105. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.05.2022 | 14.05.2022 |
| 106. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.05.2022 | 17.05.2022 |

| | | | | | |
|--------------|--|----------|------------|------------|------------|
| 107. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.05.2022 | 19.05.2022 |
| 108. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.05.2022 | 21.05.2022 |
| Итого | | 7 | 209 | | |

3 год обучения

| № занятия | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения занятия (число, месяц, год) | Дата проведения занятия (факт.) |
|-----------|---|------------------|----------|--|------------------------------------|
| | | теория | практика | | |
| 1. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 02.09.2021 | 02.09.2021 |
| 2. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 04.09.2021 | 04.09.2021 |
| 3. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 07.09.2021 | 07.09.2021 |
| 4. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.09.2021 | 09.09.2021 |

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|------------|------------|
| 5. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.09.2021 | 11.09.2021 |
| 6. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.09.2021 | 14.09.2021 |
| 7. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 16.09.2021 | 16.09.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 8. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.09.2021 | 18.09.2021 |
| 9. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.09.2021 | 21.09.2021 |
| 10. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 23.09.2021 | 23.09.2021 |
| 11. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.09.2021 | 25.09.2021 |
| 12. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 28.09.2021 | 28.09.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 13. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 30.09.2021 | 30.09.2021 |
| 14. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.10.2021 | 02.10.2021 |
| 15. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.10.2021 | 05.10.2021 |
| 16. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 07.10.2021 | 07.10.2021 |
| 17. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 09.10.2021 | 09.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 18. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.10.2021 | 12.10.2021 |
| 19. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.10.2021 | 14.10.2021 |
| 20. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.10.2021 | 16.10.2021 |
| 21. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.10.2021 | 19.10.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 22. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.10.2021 | 21.10.2021 |
| 23. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.10.2021 | 23.10.2021 |
| 24. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 26.10.2021 | 26.10.2021 |
| 25. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.10.2021 | 28.10.2021 |
| 26. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.10.2021 | 30.10.2021 |
| 27. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.11.2021 | 02.11.2021 |
| 28. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 06.11.2021 | 06.11.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 29. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.11.2021 | 09.11.2021 |
| 30. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.11.2021 | 11.11.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 31. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 13.11.2021 | 13.11.2021 |
| 32. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.11.2021 | 16.11.2021 |
| 33. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.11.2021 | 18.11.2021 |
| 34. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 20.11.2021 | 20.11.2021 |
| 35. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.11.2021 | 23.11.2021 |
| 36. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Промежуточная аттестация. | 0,5 | 1,5 | 25.11.2021 | 25.11.2021 |
| 37. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 27.11.2021 | 27.11.2021 |
| 38. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.11.2021 | 30.11.2021 |
| 39. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. | - | 2 | 02.12.2021 | 02.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| | Восстановительные упражнения. | | | | |
| 40. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 04.12.2021 | 04.12.2021 |
| 41. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.12.2021 | 07.12.2021 |
| 42. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.12.2021 | 09.12.2021 |
| 43. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.12.2021 | 11.12.2021 |
| 44. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.12.2021 | 14.12.2021 |
| 45. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 16.12.2021 | 16.12.2021 |
| 46. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.12.2021 | 18.12.2021 |
| 47. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.12.2021 | 21.12.2021 |
| 48. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 23.12.2021 | 23.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|------------|------------|
| 49. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.12.2021 | 25.12.2021 |
| 50. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная | 0,5 | 1,5 | 28.12.2021 | 28.12.2021 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| | аэробика. Восстановительные упражнения. | | | | |
| 51. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.12.2021 | 30.12.2021 |
| 52. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 08.01.2022 | 08.01.2022 |
| 53. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 11.01.2022 | 11.01.2022 |
| 54. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 13.01.2022 | 13.01.2022 |
| 55. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.01.2022 | 15.01.2022 |
| 56. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 18.01.2022 | 18.01.2022 |
| 57. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 20.01.2022 | 20.01.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| 58. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.01.2022 | 22.01.2022 |
| 59. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 25.01.2022 | 25.01.2022 |
| 60. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 27.01.2022 | 27.01.2022 |
| 61. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные | - | 2 | 29.01.2022 | 29.01.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------|------------|
| | упражнения. | | | | |
| 62. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 01.02.2022 | 01.02.2022 |
| 63. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.02.2022 | 03.02.2022 |
| 64. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.02.2022 | 05.02.2022 |
| 65. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 08.02.2022 | 08.02.2022 |
| 66. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.02.2022 | 10.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|------------|------------|
| 67. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.02.2022 | 12.02.2022 |
| 68. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.02.2022 | 15.02.2022 |
| 69. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.02.2022 | 17.02.2022 |
| 70. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.02.2022 | 19.02.2022 |
| 71. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.02.2022 | 22.02.2022 |
| 72. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | 0,5 | 1,5 | 24.02.2022 | 24.02.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 73. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.02.2022 | 26.02.2022 |
| 74. | Начальная акробатика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 01.03.2022 | 01.03.2022 |
| 75. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.03.2022 | 03.03.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 76. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.03.2022 | 05.03.2022 |
| 77. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.03.2022 | 10.03.2022 |
| 78. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.03.2022 | 12.03.2022 |
| 79. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 15.03.2022 | 15.03.2022 |
| 80. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.03.2022 | 17.03.2022 |
| 81. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.03.2022 | 19.03.2022 |
| 82. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 22.03.2022 | 22.03.2022 |
| 83. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 24.03.2022 | 24.03.2022 |
| 84. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.03.2022 | 26.03.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 85. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 29.03.2022 | 29.03.2022 |
| 86. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 31.03.2022 | 31.03.2022 |
| 87. | Фитбол-гимнастика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 02.04.2022 | 02.04.2022 |
| 88. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.04.2022 | 05.04.2022 |
| 89. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.04.2022 | 07.04.2022 |
| 90. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 09.04.2022 | 09.04.2022 |
| 91. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.04.2022 | 12.04.2022 |
| 92. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.04.2022 | 14.04.2022 |
| 93. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 16.04.2022 | 16.04.2022 |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|------------|------------|
| 94. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.04.2022 | 19.04.2022 |
|-----|--|---|---|------------|------------|

| | | | | | |
|------|---|-----|-----|------------|------------|
| 95. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.04.2022 | 21.04.2022 |
| 96. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. Итоговая диагностика. | 0,5 | 1,5 | 23.04.2022 | 23.04.2022 |
| 97. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 26.04.2022 | 26.04.2022 |
| 98. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 28.04.2022 | 28.04.2022 |
| 99. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 30.04.2022 | 30.04.2022 |
| 100. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 03.05.2022 | 03.05.2022 |
| 101. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 05.05.2022 | 05.05.2022 |
| 102. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 07.05.2022 | 07.05.2022 |

| | | | | | |
|------|---|----------|------------|------------|------------|
| 103. | Фитбол-гимнастика. СФП. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 10.05.2022 | 10.05.2022 |
| 104. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 12.05.2022 | 12.05.2022 |
| 105. | Начальная акробатика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 14.05.2022 | 14.05.2022 |
| 106. | Фитбол-гимнастика. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 17.05.2022 | 17.05.2022 |
| 107. | Детская оздоровительная йога-пилатес. Танцевальная аэробика. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 19.05.2022 | 19.05.2022 |
| 108. | Танцевальная аэробика. Стретчинг. Восстановительные упражнения. | - | 2 | 21.05.2022 | 21.05.2022 |
| | | 8 | 208 | | |

2.2. Условия реализации программы

1.Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория фитнеса» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая культура и спорт», отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; или лицами,

получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками. 2. Спортивная форма:

- для учебно-тренировочных занятий – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, танцевальная обувь).

3. Спортивные сооружения:

- спортивный или хореографический класс, оборудованный зеркалами и хореографическим станком.

4. Техническое оснащение:

- музыкальный центр с колонками для проведения учебно-тренировочных занятий;
- флеш-накопитель;
- телевизор и видеоплеер или ноутбук для теоретических занятий.

5. Инвентарь:

- коврики для упражнений в партере-15 шт.;
- шарфы размером 2,20 м. х 1,0 м.-15 шт.;
- фитболы-15 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- кубики для фитнеса -15 шт.;
- гантели по 0,5 кг. – 15 пар.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий. Личный инвентарь – спортивный костюм, футболку, обувь учащиеся приносят с собой на каждое занятие.

Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +18 градусов.

Перед началом каждого учебного года спортивный зал принимается органами санитарного надзора.

2.3. Формы контроля/аттестации

Контроль за образовательной деятельностью, должен быть систематическим; результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

Входная диагностика - цель входной диагностики - определить уровень развития каждого ребенка, выявить его первоначальные возможности и способности.

Промежуточная аттестация проводится по окончании первого полугодия каждого из годов обучения в форме сдачи контрольного практического теста и по окончании учебного года для перевода на следующий год обучения в форме тестирования и практической работы. Так же промежуточная аттестация проводится в начале каждого года обучения для определения остаточных компетенций учащихся, результаты заносятся в диагностическую карту. Цель промежуточной аттестации: выявить уровень усвоения программного материала.

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале.

- «5 баллов» - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях;

- «4 балла» - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях;
- «3 балла» - низкий темп учебной деятельности, ее исполнительский характер.

Итоговая диагностика осуществляется по итогам освоения программы в целом и проводится в форме итогового контрольного занятия.

Результаты всех видов контроля освоения программного материала фиксируются на диагностических картах.

Виды контроля, используемые на учебном занятии:

- контроль педагога (педагогический контроль) – по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

На занятиях можно использовать все три вида контроля.

Механизм оценки результатов

Технология определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной).

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов - соответствует *оптимальному уровню* освоения программного материала. Характеризуется высоким темпом учебной деятельности, устойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, полным

усвоением теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4 балла - соответствует *допустимому уровню* освоения программного материала. Характеризуется средним темпом учебной деятельности, неустойчивым интересом, потребностью в творческих действиях, усвоением теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3 балла - соответствует *критическому уровню* освоения программного материала. Характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», ее исполнительским характером, частичным усвоением теоретического и практического материала, через показ педагога.

Кроме оценки знаний, умений и навыков направлений фитнеса необходимо 1 раз в год проводить оценку метапредметных результатов обучения, для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждой учащейся, педагог фиксирует их в диагностической карте (Приложение № 6).

Критерии оценки метапредметных результатов:

5 баллов - *оптимальный уровень* – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – *допустимый уровень* - умение проявляется частично;

3 балла – *критический уровень* – умение не проявляется.

2.4. Оценочные материалы

Определение уровня обученности по предметной подготовке проводятся в середине, конце учебного года, а также в начале 2 и 3 годов обучения. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов, терминов;

умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

- 1) Оценка предметных результатов (оценочные материалы) см. приложение № 5.
- 2) Оценка метапредметных результатов (оценочные материалы) см. приложение № 6.

Характеристика оценочных материалов программы:

Таблица №8

| № | Предмет оценивания | Формы и методы оценивания | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Виды контроля/ аттестации |
|-----------------------|---|---------------------------|--|---|---------------------------|
| 1 год обучения | | | | | |
| 1. | Определение исходного уровня сформированности физической и музыкально-двигательной подготовки | Практическая работа | Первоначальные практические знания, умения и навыки. | Оптимальный уровень (30-26 баллов) умеет воспроизвести самостоятельно Допустимый уровень (25-20 баллов) умеет воспроизвести с незначительными ошибками Критический уровень (19 и менее) умеет воспроизвести в основном с помощью педагога | Входная диагностика |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|---------------------|--|--|--------------------------|
| 2. | Определение уровня сформированности предметных компетенций учащихся. | Практическая работа | Применение практических знаний, полученных за данный период. | Оптимальный уровень (30-26 баллов) полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности. | Промежуточная аттестация |
| | | | | Допустимый уровень (25-20 баллов) усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительным и ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | деятельности. | |
| | | | | Критический уровень (19 баллов и менее) частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога. | |

| | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|---|--|--------------------------|
| 3. | Определения соответствия предметных компетенций учащихся полученных в процессе освоения учебного материала 1 года обучения. | Тестирование Практическая работа | Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности. | Оптимальный уровень (35-30 баллов) полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности. | Промежуточная аттестация |
| | | | | Допустимый уровень (29-24 баллов) усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности. | |
| | | | | Критический уровень (23 баллов и менее) частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога. | |
| | Определение уровня сформированности метапредметных навыков учащихся | Наблюдение | Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала | Оптимальный уровень (10-9 баллов) – умения и навыки проявляются во всех видах деятельности. Допустимый уровень | |

| | | | | | |
|---|--|---------------------|---|--|--------------------------|
| | | | | (8 баллов)- умения и навыки проявляются частично. | |
| | | | | Критический уровень (7 баллов и менее) умения и навыки не проявляются. | |
| 2 год обучения | | | | | |
| КИМы промежуточной аттестации в начале 2 года обучения соответствует КИМах итогового контроля 1 г.о. | | | | | |
| 1. | Определение уровня сформированности предметных компетенций учащихся. | Практическая работа | Применение практических знаний, изученных за данный период. | Оптимальный уровень (35-30 баллов) полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности. Допустимый уровень (29-24 баллов) усвоение практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, | Промежуточная аттестация |
| | | | | неустойчивый интерес к виду деятельности. | |

| | | | | | |
|----|--|------------------------------------|---|---|--------------------------|
| | | | | Критический уровень (23 балла и менее) частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога. | |
| 2. | Определения соответствия предметных и навыков учащихся, полученных в процессе освоения учебного материала 2 года обучения. | Тестирование. Практическая работа. | Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности. | Оптимальный уровень (35-30 баллов) полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности. Допустимый уровень (29-24 баллов) усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности. Критический уровень (23 баллов и менее) частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога. | Промежуточная аттестация |

| | | | | | |
|--|---|------------|---|--|--|
| | Определение уровня сформирован ности | Наблюдение | Овладение метапредметн ыми навыками в рамках | Оптимальный уровень (10-9 баллов) - умения и навыки проявляются | |
|--|---|------------|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---------------------------|---|--|
| | метапредмет ных навыков учащихся | | программного материала | во всех видах деятельности. Допустимый уровень (8 баллов)- умения и навыки проявляются частично. Критический уровень (7 баллов и менее)- умения и навыки не проявляются. | |
|--|--|--|---------------------------|---|--|

3 год обучения

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | КИМы промежуточной аттестации в начале 3 года обучения соответствует КИМаМ итогового контроля 2 г.о. | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----|---|------------------------|--|--|---|
| 1. | Определение уровня сформирован ности предметных навыков учащихся. | Практическая работа | Применение практических знаний, изученных за данный период. | Оптимальный уровень (40-34 балла) полное усвоение практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности. Допустимый уровень (33-28 баллов) усвоение практического материала по данной теме или разделу с | Пр ом еж уто чн ая атт ест ац ия |
|----|---|------------------------|--|--|---|

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | <p>незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p>Критический уровень (27 баллов и менее) частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога.</p> | |
| 2. | <p>Определения соответствия предметных и навыков учащихся, полученных в процессе освоения учебного материала 2 года обучения</p> | <p>Тестирование. Практическая работа.</p> | <p>Сформированность теоретических знаний, практических навыков и мотивация к продолжению изучения вида деятельности.</p> | <p>Оптимальный уровень (40-34 балла) полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу, устойчивый интерес к виду деятельности.</p> <p>Допустимый уровень (33-28 баллов) усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности.</p> | <p>Итоговая диагностика</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | | | | Критический уровень (27 баллов и менее) частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога. | |
| | Определение | | Овладение | Оптимальный | |
| | уровня сформированности метапредметных навыков учащихся | | метапредметными навыками в рамках программного материала | уровень (10-9 баллов) - умения и навыки проявляются во всех видах деятельности. Допустимый уровень (8 баллов)- умения и навыки проявляются частично. Критический уровень (7 баллов и менее)- умения и навыки не проявляются. | |

2.5. Методическое сопровождение программы

Учебный материал представлен по видам фитнеса: *фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, пилатеса, йоги, стретчинга.*

Фитбол-гимнастика представлена динамическими и статическими комплексами с фитболом, сформированными из общеразвивающих упражнений и простейших гимнастических заданий; способствует развитию физических качеств (координации, гибкости, выносливости, силы).

Танцевальная аэробика содержит учебный материал по основам выполнения базовых элементов классической аэробики, различных танцевальных направлений, хореографических движений, на согласование движений с музыкой способствует развитию музыкально-двигательных качеств, психофизической релаксации.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида деятельности, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений.

Начальная аэробика предусматривает изучение техники акробатических упражнений для начинающих. Для учащихся используется дифференцированный подход, варьируется величина физической нагрузки с учетом высокого, среднего и низкого уровней физической подготовленности учащихся. В эту дисциплину включены упражнения, которые направлены на тщательное изучение отдельных элементов, причем самых простых, которые постигнуть может каждый. И только тогда, когда упражнения доводятся до автоматизма, педагог может дать более сложные задания. Именно поэтому в занятиях используется индивидуальный подход к каждому ребенку, что позволит физически укрепить воспитанниц.

Йога и пилатес в данной программе представлена детскими направлениями фитнес-пилатеса, фитнес-йоги. Комплексы йоги и пилатеса, адаптированы к детям подросткового возраста, т.к. наиболее подходящим возрастом для начала занятий йогой и пилатесом является именно период полового созревания подростков. В это время организм претерпевает изменения, часто дискомфортные: перестраивается гормональная система, нарушается эмоциональное равновесие. Занятия йогой и пилатесом помогут

гармонизировать эти состояния. Все виды подготовки взаимосвязаны между собой.

В процессе обучения большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Технологии и методы образовательного процесса

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированная технология как основная, и элементы здоровьесберегающих и игровых технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно-ориентированные технологии, которые имеют:

- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательного процесса направлено прежде всего на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них

потребности в здоровом образе жизни. Элементы здоровьесберегающих технологий, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологопедагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление и совершенствование пройденного материала.

Основными формами организации образовательного процесса на всех этапах программы являются: теоретические, специальные

практические, контрольные занятия, итоговые и оздоровительные мероприятия.

На стартовом уровне подготовки в детском фитнесе главной целью является привитие интереса к занятиям физическими упражнениями, формирование правильной осанки, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер, преобладают танцевальные занятия.

На базовом уровне (2 год обучения) происходит изучение основ фитнес-направлений, предложенных программой, их закрепление.

Базовый уровень (3 год обучения) характеризуется как этап совершенствования полученных знаний с усложняющими элементами (СФП, творческие номера в формате танцевального фитнеса), повышение функциональной подготовленности учащихся.

Содержание, объем теоретического материала, а также дозирование физических нагрузок должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития.

Осуществляя личностно-ориентированный подход к учащимся при построении занятия, необходимо соблюдать следующие условия:

- ✓ на каждом занятии, в подготовительной части, при проведении общеразвивающих упражнений и хореографических заданий необходимо применять упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ в конце основной части – контроль за ЧСС.
- ✓ в заключительной части применяются восстановительные упражнения на расслабление, восстановление дыхания, контроль за ЧСС, релаксация.

Основной объем теоретической подготовки приходится на начало занятия (общие понятия о фитнесе, техника безопасности и т.д.), а также в

течение занятия при изучении того или иного фитнес-направления с просмотром видеоматериалов их обсуждением, анализом. Так же теоретические занятия проводятся в форме бесед, анкетирования, тестирования, игрового тренинга.

Занятия подразделяются на:

- *учебные* – изучают различные элементы техники фитбол-гимнастики, стилей танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия;
- *тренировочные* – повторяются хорошо освоенные элементы техники фитбол-гимнастики, стилей танцевальной аэробики, йоги, пилатеса, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения;
- *учебно-тренировочные* – объединяют учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный;
- *контрольные* – проверка и оценка подготовленности учащихся по разделам подготовки – фитбол-гимнастики, танцевальной аэробики, пилатеса и йоги.

Виды классических занятий, используемые в процессе обучения:

- собственно-обучающее;
- общеразвивающее; -воспитательное.

Типы занятий определяются уровнем освоения темы:

- получение новых знаний;
- закрепление знаний и способов деятельности;
- комплексное применение знаний и способов деятельности;
- обобщение и систематизация знаний и способов деятельности;
- проверка, оценка, коррекция знаний и способов деятельности.

В образовательном процессе объединения по интересам «Территория фитнеса», в основном, используются традиционные формы проведения занятий:

- вводное занятие;
- учебное занятие;
- тренировочное занятие;
- учебно-тренировочное занятие.

Нетрадиционные формы проведения занятий в процессе обучения используются чаще всего при проведении теоретических и воспитательных блоков: -занятие-беседа,

-занятие-дискуссия, а также для совершенствования физических и танцевальных качеств учащихся:

- занятие-игра;
- занятие-эстафета;
- занятие-конкурс;
- занятие-импровизация.

Методы подготовки и методические приемы

Методика преподавания детского фитнеса носит оздоровительный характер и восполняет дефицит движения у детей среднего школьного возраста (10-15 лет). Особое внимание уделено сохранению здоровой осанки ребенка, коррекции стоп, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В данной программе присутствуют методики детской оздоровительной йоги, пилатеса, фитбол-гимнастики и танцевальной аэробики, которые укрепляют мышечный корсет, заставляя держать правильно спину, способствуют гармоничному развитию всех систем и функций организма.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера. Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет принцип наглядности. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Педагог может показать элемент сам или поручить это более опытному учащемуся. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Систематичность и регулярность тренировок играют важную роль в достижении результатов оздоровления.

Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности предполагает необходимость строить процесс обучения и тренировки, используя дифференцированный подход, в

соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, их возможностями уровнем подготовленности.

Программа предусматривает использование следующих форм организации деятельности учащихся на занятиях: *фронтальной и групповой и работы учащихся в парах.*

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всей группе учащихся, с использованием дифференцированного и индивидуального подхода, который используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися; предполагает самостоятельную работу учащихся, оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности учащегося, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе *групповой* работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует быстрому и качественному выполнению задания.

Работа в парах позволяет выполнять наиболее сложные задания. Работа в парах, в основном, применима при проведении силовых тренингов, комплексов стретчинга и при закреплении блоков танцевальной аэробики.

Методика преподавания детского фитнеса имеет положительную особенность - она имеет очень низкий порог травматичности, в ней запрещены баллистические, хлестообразные и рывковые движения.

Подготовка в детском фитнесе строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

- рост объема средств фитбол-гимнастики, йоги и пилатеса на фоне уменьшения объема средств танцевальной аэробики.

| № п/п | Методы | Методические приемы | Примечания |
|------------------|---------------|---|---|
| 1 | Словесный | Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы. | Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты. |
| 2 | Наглядный | Показ педагога и воспитанников. Фото и кинопоказ. Графическое изображение. | Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсовый. |
| 3 | Практический | Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой и соревновательный. | Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше. |
| 4 | Помощи | Физической помощи: - педагога; - соученицы; - тренажера. Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной. | Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения. Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители. |

| | | | |
|----|--------------|--|--|
| 5 | Идеомоторный | Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка. | При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности. |
| 6 | Музыкальный | Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки ориентиром на акценты. | Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц. |
| 7. | Круговой | Выполнение заданий на время по отдельным «станциям» по кругу. Количество кругов определяется физической подготовкой. | Позволяет эффективно формировать физические качества человека (силовые, координационные, выносливость организма). |

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов – М.: 2002 – 102 с.
2. Бабакин, Б., С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. Пособие / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. Фатыхов и др. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 128 с.
3. Богачкина, Н.А. Педагогика и психология: Учебное пособие / Н.А. Богачкина, С.Н. Скворцова, Е.Г. Имашева. - М.: Омега-Л, 2017. - 233 с.
4. Колесникова С.В., Детская аэробика: методика, базовые комплексы - Ростов н/Д.: «Феникс», 2005.-157 с.
5. Лавров Н.Н., Элит-фитнес: искусство фитбола для всей семьи, - Ростов н/Д.: «Феникс», 2009.-172 с.
6. Липень А, А., Детская оздоровительная йога (+DVD с видеокурсом) - СПб.: «Питер», 2009.- 208 с.

7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.: ФАР. – М.2002 – 230 с.
8. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
9. Передернина Я. Жить-танцуя Фитнес – программа Nia/- СПб.: Невский проспект; Вектор, 2007.-123 с.
10. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес/ Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Киев.: Олимпийская литература, 2000 – 367 с.
11. Шипилина И.А., Хореография в спорте /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: Феникс, 2004.- 224 с.
12. Яных Е.А., Захаркина В.А. Управление телом по системе пилатес - М.: АСТ; Донецк: Сталкер 2008. -159 с.: ил. (Идеальная фигура).

Литература для учащихся:

1. Вейдер, Синтия Пилатес для снижения веса / Синтия Вейдер. - Москва: Машиностроение, 2007. - 853 с.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
3. Малыхина Г.И. Как стать стройной? Мн.:Харвест. 1998. – 256 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987.- 191 с.

Требования к учащимся

Учащиеся должны выполнять все требования педагога, соблюдать дисциплину и порядок.

Нельзя опаздывать на занятия, так как учащиеся приступают к выполнению упражнений только после хорошей разминки и подготовки организма к нагрузкам; в противном случае возникает опасность травмирования. Опоздавшие на занятие учащиеся допускаются только после индивидуальной разминки. В занятиях детским фитнесом не допускаются хлестообразные рывковые движения.

При разучивании элементов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения педагога и их демонстрацию.

Особое внимание следует уделять способам страховки во время изучения и выполнения элементов. Обеспечение безопасности - обязанность каждого учащегося.

Во время занятий следует проявлять выдержку. Гнев, раздражение, грубость и неуважение к друг к другу недопустимы.

Обязательное требование к учащимся – неукоснительные требования соблюдения режима труда, учебы, быта и личной гигиены. Принимать пищу нужно не позже, чем за 2 часа до начала занятий.

Учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь.

Нет необходимости говорить о том, что форма должна быть опрятной и чистой. Её нужно стирать и гладить как минимум один раз в неделю. Спортивная одежда используется только для занятий и надевается непосредственно перед ними.

Учащиеся должны следить за состоянием своей кожи, волос, ногтей, полости рта. После занятия обязательно мыться теплой водой с мылом и мочалкой. Волосы надо регулярно содержать в порядке и чистоте.

После тренировки нельзя выходить в холодное помещение, подвергать себя воздействию сквозняка или принимать холодный душ.

Не рекомендуется приступать к занятиям сразу после учебы или работы, связанной с утомительной или физической деятельностью. Учащиеся должны иметь чёткое представление о том, что нормальное функционирование внутренних органов и систем организма человека нарушается при несоблюдении режима тренировок и бессистемном питании. Это приводит к расстройству нервной системы, излишнему возбуждению, быстрому утомлению, понижению работоспособности и сопротивляемости организма и даже к различным заболеваниям.

Приложение № 2

Словарь специальных терминов

«Упражнение»– двигательное действие одной частью или всем телом.

«Элемент» – неделимое и законченное двигательное действие, имеющее определенное начало, окончание и структуру.

«Соединение» – сочетание нескольких элементов, выполняемых слитно.

«Комбинация» – комплекс логически связанных и взаимообусловленных двигательных действий, расположенных в определенном порядке.

«Композиция» – распределение элементов во времени и пространстве в соответствии с музыкой.

«Баланс» - сохранение устойчивого положения.

«Волны» - последовательное сгибание и разгибание суставов, выполняются руками туловищем.

«Прыжки» - безопорные положения тела в результате отталкивания.

«Кабриоль» - разновидности прыжков.

«Ножницы»

«Равновесия» – стойка на одной ноге или колене.

«Повороты»- вращение тела вокруг вертикальной оси.

«Наклоны» - сгибание туловища в различных направлениях.

Хореографические термины

Экзерсис - комплекс движений, вырабатывающий силу ног, выворотность, эластичность мышц.

Ролеве- (поднимать)подъем на полупальцы.

Плие - (складывание, сгибание) приседание.

Батман тандю- (биение, отбивание) движение натянутой ноги из позиции в позицию.

Дэми- (половина) выполнение движения в половину.

Батман тандюжэтэ- (бросок) движение натянутой ногой на 25 градусов.

Сутеню - (непрерывный) неослабляющее , непрерывное движение.

Рон де жамб пар тэр - круг ногой по полу.

Фраппе- удар.

Гранд - большой.

Эффасе - сглаживать.

Тур лян - медленный поворот.

Пор де бра - нести руки.

Аллегро - прыжки.

Па эшапэ- просвет.

Фуэте - (хлестать) повороты на месте.

Шэнэ- (цепь) повороты с продвижением.

Препарасьон – подготовка.

Аттитюд - поза.

Па ассамбле-вместе, собирать.

Батман ровелян- медленный подъем ноги.

Дэвлеппэ- разворачивать.

Апломб - устойчивость.

Приложение № 3

Термины базовых шагов аэробики

March – ходьба на месте

Walking-ходьба в продвижении

Step-шаг

Steptouch-шаг в сторону

Mambo-шаги на месте с переступанием

Stepline-два приставных шага в сторону

Grapewine-скрестный шаг в сторону

Legcurl- «захлест» голени

Kneeup-подъем правой ноги вперед (голень книзу)

Repeat-повторы с одной ноги

Double- два повтора одного элемента

Squat-полуприсед

Lunge-выпад

Skip-сгибание, разгибание ноги в коленном суставе

Kick-взмах

Turn-поворот шагами в продвижении вперед

Heeltouch—касание пола пяткой

Toetouch- касание пола пяткой

Gross-скрестный шаг на месте

Chasse, gallop-приставные шаги с подскоком

Slide-скользящий шаг в сторону

Приложение № 4

Терминология йоги

«**Асана**»-положение, принятое телом для сохранения неподвижного состояния или для формирования исходного положения; специальные позы, выполняя которые, можно воздействовать на нервные центры. «**Хатха-йога**»-«ха»-солнце, «тха»-луна; — это учение о физической гармонии, достигаемой при помощи физических средств воздействия на организм. Упражнения по этой системе направлены на укрепление мышц и совершенствование техники дыхания.

«**Тадасана**»- начальная поза, «гора».

«**Намасте**»- приветствие.

«**Ардха чандрасана**»- прогиб назад, «полумесяц».

«**Хастападасана**»- наклон вперед к ногам, «полумесяц».

«**Аштангасана**»- «гусеница».

«**Буджангасана**»-«кобра».

«**Адхо мукха шванасана**»-«собака».

«**Ардха шалабхасана**»-«полусаранча».

«**Шалабхасана**»-«саранча».

«**Макарасана**»- «крокодил».

«Дхарунасана»-«лук».

«Паван муктанасана»- «ролик».

«Паштимотанасана»- наклон к обеим ногам, «складочка».

«Сету бандасана»- «полумост».

«Сарвангасана»- стойка на плечах, «свеча».

«Халасана»- «плуг».

«Матьянасана»- «рыба».

«Баддха конасана»- «звезда».

«Триконасана»- «треугольник».

«Натараджасана»- «танцующий Шива».

Приложение № 5

**Контрольно-измерительные материалы
программы «Территория фитнеса»**

***Входная диагностика учащихся
1 года обучения (сентябрь)***

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|-----------------------------------|--|--|--|---|
| физическая подготовка | Попеременная ходьба на носках, на пятках (4 раза по 10 шагов) | устойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы, ноги выворотные | неустойчивое сохранение правильного положения корпуса, головы | правильное положение корпуса, головы не сохраняет |
| | Приседания | 10 раз | 8 раз | менее 7 раз |
| | Наклон вперед, удержание 10 сек. | колени прямые, руки достають до пола | колени прямые, руки от пола 10 см. | колени прямые, руки от пола более 10 см. |

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|---|
| | Комплекс прыжков | по 10 прыжков разного вида | по 8 прыжков разного вида | менее 7 прыжков разного вида |
| музыкально-двигательная подготовка | Задание на определение чувства ритма | уверенное повторение заданного ритмического рисунка без ошибок | повторение заданного ритмического рисунка с незначительной ошибкой | неуверенное повторение ритмического рисунка с ошибками или с помощью педагога |
| | Задание на согласование движения с музыкой | движения соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу | движения частично соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу | движения не соответствуют предложенной музыке, ритму, темпу |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
входной диагностики учащихся
1 года обучения

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | ОФП | | | | Музыкально-двигательная подготовка | | Общее количество баллов | Результат |
|-------|------------------------|----------------|------------|-----------|------------------|------------------------------------|---|-------------------------|-----------|
| | | Комплекс шагов | Приседания | «Складка» | Комплекс прыжков | Пролопывание ритма | Задание движения ижиг со сласовами, музыкой | | |
| | | | | | | | | | |

Критерии оценки физической подготовленности:

5 баллов - выполнение практически **всего** объема заданий самостоятельно.

4 балла – выполнение заданий более 1/2 и не менее 2/3 объема или с частичной помощью педагога.

3 балла – выполнение заданий менее чем 1/2 объема или с помощью педагога.

Общее количество баллов: **30-26 баллов** – оптимальный уровень физической подготовленности учащегося;

25-20 – допустимый уровень физической подготовленности учащегося;

19 и менее - критический уровень физической подготовленности учащегося.

***Промежуточная аттестация (тестирование) учащихся 1 года обучения
(декабрь)***

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|---|--|---|--|--|
| Фитболгимнастика | Комплекс аэробики с фитболом | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Музыкальнодвигательные навыки и хореографическая подготовка | Танцевальный шаг, повороты, упражнения на согласование с музыкой | Правильное выполнение движений, согласование с музыкой, эмоциональная окраска | Правильная последовательность движений, согласование с музыкой | Правильная последовательность движений, не согласованность с музыкой |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|---|
| Техника исполнения танцевальных комплексов | «С предметом» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплекса пилатеса | Комплекс базовых упражнений | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся по предметным
результатам обучения
1 года обучения (декабрь)

| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Срезы знаний по темам | | | | | | Общее количество баллов | Результат |
|-------|------------------------|---------------------------|------------------|--|------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|-----------|
| | | Комплекс лекций с фильмом | Комплекс с йогой | Блок и танцевально-спортивных упражнений «С предметом» | Музыкально-театральная | Работа с предметом | Комплекс «Пилатес» | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4 балла- средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3 балла темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога

Общее количество баллов:

30-26 баллов – оптимальный уровень усвоения программы;

25-20 – допустимый уровень;

19 и менее - критический уровень.

.

***Промежуточная аттестация (тестирование) учащихся
по окончании 1 года обучения (май)***

Контрольно-измерительные материалы

Теория

Тест №1

(Ф.И. учащегося)

1. Что бы вы отнесли к понятию «здоровье»?
- Красивая внешность
 - Правильное питание
 - Личная гигиена

- Хорошая физическая подготовка
 - Соблюдение режима
2. Какими качествами обладает человек, имеющий хорошую физическую форму?
- Сила
 - Гибкость
 - Упругость
 - Координация
 - Ловкость
3. Какие виды тренировок используются на занятиях по программе «Территория фитнеса»?
- Игровая
 - Интервальная
 - Круговая
 - Идеомоторная
4. Как Вы думаете, какого результата можно добиться, занимаясь регулярно фитнесом?
- Улучшить осанку
 - Снизить вес
 - Стать чемпионом по гимнастике
 - Развить свои физические способности
 - Удачно выйти замуж
 - Развить в себе артистические способности, раскрепоститься
5. Что такое «фитбол»?
- Диск для метания

- Футбольный мяч
 - Большой мяч
6. Что такое стретчинг?
- Коврик для занятий
 - Растяжка
 - Метание стрел
7. Определите динамические виды деятельности в фитнесе.
- Йога-пилатес
 - Фитбол-гимнастика
 - Стретчинг
 - Танцевальная аэробика
 - Бег
 - Акробатика
8. Определите статические виды деятельности в фитнесе.
- Йога-пилатес
 - Фитбол-гимнастика
 - Стретчинг
 - Танцевальная аэробика
 - Бег
 - Акробатика
9. Какой инвентарь и предметы используются в занятиях по программе «Территория фитнеса»?
- Шаль
 - Платок с монисто
 - Вейлы
 - Гантели и утяжелители
 - Скакалки
 - Обручи
 - Ленты
 - Фитбол
 - Перчатки
 - Гири

- Гимнастические палки

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ 1 балл

22-27 правильных ответов - оптимальный уровень **(5 баллов)**

16-21 правильный ответ - допустимый уровень **(4 балла)**

15 и менее правильных ответов - критический уровень **(3 балла)**

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|--|---------------------------------------|--|---|---|
| Фитболгимнастика | Комплекс аэробики с фитболом | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс для развития координации | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Хореография и техника исполнения танцевальных комплексов | «С предметом» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | Современная хореография | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| Техника выполнения комплексов пилатеса | Комплекс базовых упражнений | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | педагога |
| | Комплекс для развития гибкости суставов и связок | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день». | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся по
предметным результатам обучения
по окончании 1 года обучения (май)

| № п/п | Фа ми ли я, им я уча щи хся | Срезы знаний по темам | | | | | | Те оре ти чес кая по дго тов ка | Об ще е ко ли чес тво бал лов | Рез ульт ат |
|----------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|-------------------|
| | | Баз ов ый ком плек с | Баз ов ый ком плек с | Баз ов ый ком плек с | Баз ов ый ком плек с | Баз ов ый ком плек с | Баз ов ый ком плек с | | | |
| | | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов – высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4балла – средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3балла – темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.

Общее количество баллов:

35-30 – оптимальный уровень.

29-24 – допустимый уровень.

23 и менее – критический уровень.

Входная диагностика в начале 2 года обучения соответствует промежуточной аттестации по окончании 1 года обучения и является проверкой остаточных знаний.

***Промежуточная аттестация (тестирование) учащихся 2 года обучения
(декабрь)***

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|--|--|--|---|---|
| Фитболгимнастика | Комплекс фитболгимнастики для укрепления мышц рук и ног | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс фитболгимнастики для укрепления мышц спины и живота | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника исполнения танцевальных комплексов | «Модерн» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | «Латино» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплекса пилатеса | Комплекс для укрепления мышц спины и живота | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс для развития гибкости суставов и связок | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс «Сурья намаскар» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |

| | | | | |
|-----------|-----------------------|--|--|---|
| | | | | педагога |
| Стретчинг | Комплекс растяжки. | правильность, высокая амплитудность исполнения, уверенно без ошибок | средняя амплитудность исполнения, с незначительными ошибками | амплитудность исполнения низкая, с ошибками и помощью педагога |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся
по предметным результатам обучения
2 года обучения (декабрь)

| № п/п | Фамилия, имя уча | Срезы знаний по темам | | | | | | | Об- ще- е ко- ли- чес- тво бал- лов | Рез- уль- тат |
|----------|------------------------|-------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|---------------------|
| | | фи- зиче- ские тесты | на- вы и ска- ны «С- екс- кур- сы» | Ко- мп- лек- сы «1- ый де- ка- брь» | ом- пл- ек- с «Л- ати- но- ок» | Ко- мп- лек- сы «М- од- ель» | Ко- мп- лек- сы стр- етч- ин- га | Ко- мп- лек- сы пи- лат- еса | | |
| | | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов – высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4балла – средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3балла – темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.

Общее количество баллов:

35-30 – оптимальный уровень.

29-24 – допустимый уровень.

23 и менее – критический уровень.

***Промежуточная аттестация (тестирование) учащихся
по окончании 2 года обучения (май)***

Теория

Тест №2

(Ф.И. учащегося)

1. Что бы вы отнесли к понятию «здоровый образ жизни»?

- ☐ Правильное питание
- ☐ Красивый образ жизни
- ☐ Образование
- ☐ Вредные привычки
- ☐ Утренняя зарядка

- Регулярные тренировки
- 3. Как в фитнесе называют направление «танец живота»?
 - Пластика
 - Ритмика
 - Беллидэнс
- 4. Что такое танцевальная аэробика?
 - Танец
 - Фитнес-направление
 - Спортивная гимнастика
- 5. Определите значение термина «плие» (plie)
 - Прыжок
 - Приседание
 - Наклон
 - Пожалуйста
- 6. Определите значение термина «опен степ» (open step)
 - Приставной шаг
 - Скрестный шаг
 - Открытый шаг
- 7. Определите значение термина «слайд» (slide)
 - Приставной шаг
 - Скрестный шаг
 - Скользящий шаг
- 8. Определите являются ли эти определения видами ходьбы
 - на носках
 - на пятках
 - «гусинный»

- «в полуприседе»
- «каракатица» ○ «креветка»
- на внутреннем своде стопы

9. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- переворот
- кувырок
- перекат
- оборот

10. Акробатические упражнения это:

- упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- поточные и слитные комбинации движений танцевального характера ○ лазанье, перелезания, переползания ○ упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ 1 балл

12-14 правильных ответов - оптимальный уровень **(5 баллов)**

13-10 правильных ответов - допустимый уровень **(4 балла)**

9 и менее правильных ответов - критический уровень **(3 балла)**

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|---|
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|---|------------------------|
| Фитболгимнастика | Комплекс для укрепления мышц спины и живота | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Комплекс для укрепления мышц рук и ног | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Комплекс для развития координации | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| Хореография и техника исполнения танцевальных комплексов | «С предметом» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | Современная хореография | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | «Модерн» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не-значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | «Латино» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с не- | неуверенное исполнение |
| | | | значительной погрешностью | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------|
| | «Беллидэнс» | уверенное техническое и артистичное исполнение | техническое и артистичное исполнение с не- значительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| Техника выполнения комплексов пилатеса | Комплекс для укрепления мышц спины и живота | уверенное техническое выполнение | уверенное техническое выполнение с не- значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Комплекс для развития гибкости суставов и связок | уверенное техническое выполнение | уверенное техническое выполнение с не- значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день». | уверенное техническое выполнение | уверенное техническое выполнение с не- значительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Комплекс «Сурья намаскар» | уверенное техническое выполнение | уверенное техническое выполнение с не- значительной погрешностью | неуверенное выполнение |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся по
предметным результатам обучения
по окончании 2 года обучения (май)

| № | уча щи хся | Срезы знаний по темам | Те оре ти | Об ще е | Рез ульт тат |
|---|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| | Фа ми ли я, им я | | чес кая по дго тов ка | ко ли чес тво бал лов | |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|
| п/п | | фи тб л К Б м л с | «1 Кона 5 м ма сан на ка де ж днь С ый» урь я | Ко мп лек с «Л ати но » | Ко мп лек с «Б елл ид энс | Мо дер К м п лек с « | Ко мп лек с пи лат еса | | | |
| | | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов – высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4балла – средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3балла – темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.

Общее количество баллов:

35-30 – оптимальный уровень.

29-24 – допустимый уровень.

23 и менее – критический уровень.

Входная диагностика в начале 3 года обучения соответствует промежуточной аттестации по окончании 2 года обучения и является проверкой остаточных знаний.

**Промежуточная аттестация (тестирование) учащихся 3 года обучения
(декабрь)**

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|--|--|--|--|---|
| Фитболгимнастика | Динамический комплекс фитболгимнастики для укрепления мышц рук и ног | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс фитболгимнастики для укрепления мышц спины и живота с утяжелителями | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника исполнения танцевальных комплексов | Элементы классической хореографии | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | «Зумба» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника выполнения комплекса пилатеса | Комплекс упражнений на все группы мышц | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |

| | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Комплекс «Сурья намаскар» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| Техника начальной акробатики | Кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| СФП | Силовой комплекс с утяжелителями | техничность исполнения, уверенно без ошибок, 3 подхода по 20 раз каждое задание комплекса | техничность исполнения, 2 подхода по 20 раз каждое задание комплекса | техничность исполнения слабая, с помощью педагога, менее 2 подходов по 20 раз каждое задание комплекса |

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
промежуточной аттестации учащихся
по предметным результатам обучения
3 года обучения (декабрь)**

| № | уча ще гос | Срезы знаний по темам | Те оре ти | Об ще е | Рез ульт тат |
|---|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| | Фа ми ли я, им я | | чес кая по дго тов ка | ко ли чес тво бал лов | |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|--|
| п/п | | Коси мплов лей (с ги фи мн тбо аст лик и | зад ер на жк ма ой лек с р» аса йог «Сна и ур я | Элемент ы классич еской хореогр афии | Бл ок и ко ж мп ум лек ба са | Ко мп лек с с «Б пр елл ед идэ менс то » м | Ко мп лек с «С тре тч ин г» | На чал ьна я акр оба тик а | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4 балла - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3 балла - темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.

Общее количество баллов:

40-34 балла- оптимальный уровень усвоения учебной программы;

33-28 баллов— допустимый уровень;

27 баллов и менее - критический уровень.

Итоговая диагностика (тестирование) учащихся 3 года обучения (май)

Контрольно-измерительные материалы

Теория

Тест №3

(Ф.И. учащегося)

1. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ. «fitness»)?

- ☐ **соответствие**
- ☐ совокупность
- ☐ гимнастика

2. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- ☐ **асаны**
- ☐ инь
- ☐ дао

3. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе.
Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

- ☐ Doublestep
- ☐ V-step
- ☐ Straddle

4. Поперечный и продольный, это
виды... ☐ прыжков

- ☐ шпагатов
- ☐ шагов

5. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с
последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

- ☐ переворот в сторону (колесо)

- станты

- рондат

6.Комплекс упражнений для растяжки мышц – это...

- стретчинг

- черлидинг

- танец

7.Изменение строя или размещения учащихся:

- перестроение

- размыкание

- смыкание

- колонна

8.Расстояние по фронту между занимающимися называется:

- фланг шеренга

- интервал

- строй

9.Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- станок

- палка

- обруч

10.Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- полуприседание

- приседание

- полное приседание

11.Международный день танца?

- 30 декабря

- 29 апреля

- 28 мая

12.Что означает en face?

- спиной к зрителям
- лицом к зрителям
- боком к зрителям

13.Первая позиция ног:

- пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны
- стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны
- стопы вместе

14.Как называется балетная юбка?

- пачка
- зонтик
- карандаш

15.Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- реверанс

- поклон
- preparation

16. Что такое партерная гимнастика?

- гимнастика на полу
- гимнастика у станка
- гимнастика на улице

17. Сколько позиций рук в классическом танце?

- 2
- 4
- 3

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ 1 балл

14-17 правильных ответов - оптимальный уровень **(5 баллов)**

10-13 правильных ответов - допустимый уровень **(4 балла)**

9 и менее правильных ответов - критический уровень **(3 балла)**

Практика

| <i>Виды подготовки</i> | <i>Наименование упражнений</i> | <i>оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>критический уровень (3 балла)</i> |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| Фитболгимнастика | Комплекс для укрепления мышц спины и живота | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Динамический комплекс для укрепления мышц рук | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------|
| | Комплекс для развития координации | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| Хореография и техника исполнения танцевальных комплексов | Элементы классической хореографии | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с незначительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | «Зумба» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с незначительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| | «Беллидэнс» | уверенное техничное и артистичное исполнение | техничное и артистичное исполнение с незначительной погрешностью | неуверенное исполнение |
| Техника выполнения комплексов пилатеса | Комплекс упражнений на все группы мышц | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| Техника выполнения комплексов йоги | Комплекс «15 асан на каждый день». | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| | Комплекс «Сурья намаскар» | уверенное техничное выполнение | уверенное техничное выполнение с незначительной погрешностью | неуверенное выполнение |
| Техника начальной акробатики | Кувырок вперед и назад | техничность исполнения, уверенно без | техничность исполнения, неуверенно с | техничность исполнения слабая, с |
| | | ошибок | ошибками | помощью педагога |

| | | | | |
|-----|----------------------------------|---|--|--|
| | «Мост» | техничность исполнения, уверенно без ошибок (расстояние между руками и ногами менее 50 см.) | техничность исполнения, неуверенно с ошибками (расстояние между руками и ногами менее 70см.) | техничность исполнения слабая, с помощью педагога (расстояние между руками и ногами более 70 см.) |
| | Стойка на лопатках | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Стойка на руках с опорой | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | «Колесо» | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| | Переворот вперед и назад | техничность исполнения, уверенно без ошибок | техничность исполнения, неуверенно с ошибками | техничность исполнения слабая, с помощью педагога |
| СФП | Силовой комплекс с утяжелителями | техничность исполнения, уверенно без ошибок, 3 подхода по 30 раз каждое задание комплекса | техничность исполнения, 2 подхода по 30 раз каждое задание комплекса | техничность исполнения слабая, с помощью педагога, менее 2 подходов по 30 раз каждое задание комплекса |

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
итоговой диагностики учащихся
по предметным результатам обучения
по окончании 3 года обучения (май)

| № п/п | уча ще гос фа ми ли я, им я | Срезы знаний по темам | | | | | | | Те оре ти чес кая по дго тов ка | Об ще ко ли чес тво бал лов | Рез ульт тат |
|-------|---|--|--|---|--|--|---|---|---|--|--------------------|
| | | Ко мп лек с с фи тбо л и | зад ер на жк ма ой ка в ми 1 аса н. «С на ур ж я | Элем енты класс ическ ой хорео графи и совр | Ко мп лек с «З ум ба | Ко мп лек с идэ « нс Ш » оу | Ко мп лек с «С тре тч ин г» | На чал ьна я акр оба тик а | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки предметных результатов:

5 баллов – высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях, полное усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу.

4балла – средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях, усвоение теоретического и практического материала по данной теме или разделу с частичной помощью педагога.

3балла – темп учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичное усвоение теоретического и практического материала, с помощью и через показ педагога.

Общее количество баллов:

40-34 – оптимальный уровень.

33-28 – допустимый уровень.

27 и менее – критический уровень.

Контрольно-измерительные материалы для определения метапредметных результатов

| <i>Метапредметные результаты</i> | <i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i> | <i>Допустимый уровень (4 балла)</i> | <i>Критический уровень (3 балла)</i> |
|--|---|--|--|
| <u><i>Коммуникативные:</i></u> - вступать в коллективное учебное сотрудничество, работать в паре; - уметь строить сообщение в соответствии с учебной задачей, использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач; - уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать своё мнение; - уметь договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре); - уметь контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдая правила вежливости; - понимать необходимость сотрудничества с педагогом, готовность к взаимодействию с ним и дружескому взаимопониманию. | Умения проявляются во всех видах деятельности | Умения проявляются частично в видах деятельности | Умения не проявляются |
| <u><i>Познавательные:</i></u> - осуществлять поиск нужного материала, иметь представление о окружающем мире; - давать определение подходящими словами красоты человеческого труда и радости творчества, передавать словами красоту мира, природы и культуры, которую дают нам почувствовать зрение, слух, осязание, вкус, обоняние; - иметь представление о России как об общей родине разных народов, о своеобразии традиционных | | | |

| | | | |
|---|---|--|-----------------------|
| костюмов, кухни, музыкальных инструментов, праздниках и др. | Умения проявляются во всех видах деятельности | Умения проявляются частично в видах деятельности | Умения не проявляются |
|---|---|--|-----------------------|

**Сводная диагностическая карта промежуточной аттестации
/итоговой диагностики/ учащихся метапредметных результатов
обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Территория фитнеса»**

| № п/п | Ф.И. учащегося | Метапредметные умения и навыки | | Общее кол-во баллов | Результат |
|----------|----------------|--------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------|
| | | <i>коммуникативные</i> | <i>познавательные</i> | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Критерии оценки:

5 баллов – умение проявляется во всех видах деятельности;

4 балла – умение проявляется частично;

3 балла – умение не проявляется.

Общее количество баллов:

9-10 баллов – оптимальный уровень;

8 баллов – допустимый уровень;

7 баллов и ниже – критический уровень.

Комплекс для укрепления мышц спины

с гимнастической палкой

1. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват за середину, руки перед собой. Вращение палки вправо-влево на каждый счет -16 раз.
2. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват за середину, руки перед собой. Вращение палки вправо-влево по два раза -8 раз.
3. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват за середину, руки перед собой. Вращение палки вправо-влево на каждый счет -16 раз.
4. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват за середину, руки перед собой. Вращение палки вправо-влево по два раза -8 раз.
5. И.п. –ноги на ширине плеч, вес тела на правой ноге, колени слегка согнуты, палка хватом за концы внизу. Перенос веса тела с ноги на ногу, левая рука с палкой тянется вправо, корпус слегка наклоняется 16 раз.
Удержание 8 счетов вправо и влево.
6. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват на ширине плеч, руки внизу. Подъем палки вперед, возврат в и.п., на каждый счет 16 раз.
7. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват на ширине плеч, руки перед собой. Подъем палки вверх, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
8. И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка в двух руках хват на ширине плеч, руки у груди. Перевод палки через голову назад за лопатки. Возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.

9. И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, палка в двух руках за спиной. Наклон туловища в сторону поочередно вправо и влево, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
- 10.И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, палка в двух руках за спиной. Наклон туловища вперед, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
- 11.И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, палка в двух руках за спиной. Скручивания туловища поочередно вправо и влево, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
- 12.И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, палка впереди в двух руках хватом за концы. Палкой рисуем полукруг перед собой поочередно вправо и влево, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
- 13.И.п. – ноги на ширине плеч, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, палка в двух руках наверху, хватом на ширине плеч. Наклон туловища в сторону поочередно вправо и влево, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.
- 14.И.п. – ноги вместе, спина прямая, палка сзади, внизу в двух руках, хват на ширине плеч. Одновременный наклон корпуса вперед и отведение палки назад, возврат в и.п., на каждый счет -16 раз.

Приложение № 8

Комплекс для укрепления мышц спины

1. И.п.- Лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова лежит на полу. Подъем правой ноги вверх, носок на себя.16 раз. Удержание 8 счетов.
2. И.п.- Лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова лежит на полу. Подъем левой ноги вверх, носок на себя.16 раз. Удержание 8 счетов.

3. И.п.- Лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова лежит на полу.
Подъем рук и туловища вверх, возврат в И.п. 16 раз. Удержание 8 счетов.
4. И.п.- Лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова лежит на полу.
Одновременный подъем ног и рук вверх, возврат в и.п. 16 раз.
Удержание 8 счетов.
5. И.п.- Лежа на животе, руки вытянуты вперед, голова лежит на полу.
Растянуть руки и ноги в противоположные стороны, возврат в И.п. 30 сек.
6. Повторить комплекс еще 2 раза (в общем 3 подхода).

Приложение № 9

Комплекс для укрепления мышц живота

1. И.п.- лежа на спине, руки под ягодицами. Подъем двух ног одновременно, носки на себя на 90 градусов, возврат в и.п. 16 раз.
2. И.п.- лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на полу.
Подъем плеч по 3-м условным точкам, возврат в и.п. 8 раз.
3. И.п.- лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на полу.
Подъем плеч по 2-м условным точкам, возврат в и.п. 8 раз.
4. И.п.- лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях на полу.
Подъем плеч до 1 условной точки, возврат в и.п. 8 раз.
5. И.п.- лежа на спине, правая рука вдоль тела, левая вверх, правая нога прямая, левая согнута в колене на полу. Одновременный подъем ноги и руки в направлении друг к другу, возврат с и.п. 16 раз.
6. И.п.- лежа на спине, левая рука вдоль тела, правая вверх, левая нога прямая, правая согнута в колене на полу. Одновременный подъем ноги и руки в направлении друг к другу, возврат с и.п. 16 раз.

7. И.п.- лежа на спине, руки под ягодицами. Подъем двух ног одновременно на 90 градусов, носки на себя на 2 счета, возврат в и.п. попеременным опусканием ног на 6 счетов 16 раз.
8. Упражнение в парах. Один выполняет упражнение, другой помогает ему. Задание на сопротивление.
- И.п.- лежа на полу, руки под ягодицами, ноги прямые подняты на 90 градусов, носки на себя. Помогающий, стоя на ногах, рукой опускает ноги выполняющего. Выполняющий поднимает ноги в и.п. 16 раз.
9. И.п.- лежа на спине, руки под ягодицами, ноги на 45 градусов, носки вытянуты. Носками «рисуем» в воздухе цифры от 1 до 10.

Приложение № 10

Комплекс для укрепления мышц рук, груди и спины

с гантелями

1. И.п.- ноги вместе, колени слегка согнуты, гантели в руках внизу. Одновременный подъем рук в стороны, локти при этом скруглены, возврат в и.п. 16 раз. Удержание в стороны 8 счетов.
2. И.п.- ноги вместе, колени слегка согнуты, гантели в руках на плечах. Одновременный подъем рук вверх, возврат в и.п. 16 раз.
3. И.п.- ноги вместе, колени слегка согнуты, гантели в руках внизу. Одновременный подъем рук вверх к подбородку, сгибая локтевой сустав (локти разведены в стороны), возврат в И.п. 16 раз. Удержание у подбородка 8 счетов.
4. И.п.- ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, гантели в руках вверх. Одновременное опускание гантелей за голову, сгибая локтевой сустав, возврат в И.п. 16 раз.
5. И.п.- ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, гантели в руках, левая рука на поясе, правая на плече. Разгибание правой руки в локтевом суставе в сторону-назад вправо, возврат в И.п. 16 раз.

6. И.п.- ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, гантели в руках, правая рука на поясе, левая на плече. Разгибание левой руки в локтевом суставе в сторону-назад влево, возврат в И.п. 16 раз.
7. И.п.- ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, гантели в руках, наверху. Наклоны корпуса вправо, возврат в И.п. влево, возврат в И.п. 16 раз.
8. И.п.- лежа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты, гантели в руках перед собой. Одновременное разведение рук в стороны, локти округлены, возврат в И.п. 16 раз. Удержание в стороны 8 счетов.
9. И.п.- лежа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты, гантели в руках перед собой, руки согнуты в локтевых суставах.
Одновременное выпрямление рук перед собой, возврат в И.п. 16 раз.
- 10.И.п.- лежа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты, гантели в руках перед собой. Одновременное поднятие рук вверх над головой возврат в И.п. 16 раз. Удержание вверх 8 счетов.
- 11.И.п.- лежа на спине, ноги на ширине плеч, колени согнуты, гантели в руках перед собой. Поочередное поднятие рук вверх над головой возврат в И.п. 16 раз.
- 12.И.п.- стоя на четвереньках, левая нога выпрямлена на носке, левая рука упор, правая рука с гантелей. Подъем правой руки в сторону, локоть округлен, возврат в И.п. 16 раз.
- 13.И.п.- стоя на четвереньках, правая нога выпрямлена на носке, правая рука упор, левая рука с гантелей. Подъем левой руки в сторону, локоть округлен, возврат в И.п. 16 раз.

Приложение № 11

Упражнения для комплексов дыхательной гимнастики

«Ладошки»

И.п. – стойка прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз), показать ладони зрителю. Одновременно с вдохом сжимать ладони в кулак (хватательное движение). Подряд 4 резких вдоха. Руки опустить 3-4 секунды отдых, снова 4 вдоха – пауза.

24 раза по 4 вдоха (5-10 секунд).

«Погончики»

И.п. – стойка прямо, кулаки к животу на уровне пояса.

Вдох – руки резко вниз, затем вернуть в исходное положение. Плечи расслаблены.

12 раз по 8 вдохов, пауза 3-4 секунды.

«Насос»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Легкий наклон, руки к полу и одновременно вдох во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклон и вдох «с пола». Спина круглая, голова опущена.

12 раз по 8 вдохов, стоя и сидя.

Ограничения:

При травмах головы, позвоночника, многолетнем радикулите, остеохондрозах, повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в почках, в печени и мочевом пузыре не наклоняться низко.

«Кошка»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделать танцевальное приседание с поворотом вправо – вдох. Затем то же влево. Приседание легкое, пружинистое, не глубокое. Руками хватательное движение на уровне пояса.

12 раз по 8 вдохов (сидя на стуле, лежа в постели).

«Обними плечи»

И.п. – стойка прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. При «объятии» вдох. Руки параллельно (не менять их). Руки широко не разводить и не напрягать.

12 раз по 8 вдохов.

Ограничения:

При ишемии, врожденных пороках сердца, после инфаркта (в первую неделю тренировок) это упражнение не делать. В тяжелом состоянии делать не 8, а 4 или 2 вдоха с паузой 3-5 секунд.

«Большой маятник»

И.п. – стойка прямо, ноги чуть уже плеч. Наклон вперед, руки к полу – вдох. Сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи – вдох.

12 раз по 8 вдохов (сидя).

Ограничения:

При травмах позвоночника, остеохондрозах, смещении межпозвоночных дисков ограничивать движение.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным (добавлять каждый день по одному упражнению).

«Поворот головы» (вправо – влево)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, затем влево вдох. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

12 раз по 8 вдохов (сидя, лежа).

«Маятник головой» (вниз – вверх)

И.п. – стоя прямо, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол)вдох, поднять голову вверх (посмотреть на потолок) – вдох.

12 раз по 8 вдохов (сидя).

Ограничения:

Остеохондроз, травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное артериальное, внутричерепное давление.

«Перекаты»

А). И. п. – стойка левая нога впереди, правая сзади. Тяжесть тела на левой ноге; нога и корпус прямые. Правая нога согнута в колене, отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие.

Выполнить легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога слегка сгибается в колене) одновременно короткий вдох. Затем сразу же перенести тяжесть тела на правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присесть с одновременным вдохом (левая чуть согнута, на нее не опираться) и т.д. После каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перекал на другую ногу. Б). И.п. с точностью до наоборот.

12 раз по 8 вдохов.

«Шаги»

А). Передний шаг (рок – н – ролл).

И.п. – стоя прямо, ноги чуть уже плеч. Поднять левую ногу, согнуть в колене, вверх до уровня живота, носок тянуть вниз, на правой легкое танцевальное приседание – вдох – и.п. поднять вверх правую ногу.

Можно одновременно с приседанием делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

8 раз по 8 вдохов.

Ограничения:

Заболевания сердечно – сосудистой системы – не поднимать ноги высоко.

Травмы ног, тромбофлебиты – очень осторожно поднимая ноги.

Б). Задний шаг.

И.п. – то же.

Отвести левую ногу назад, хлопая себя пяткой по ягодицам, на правой приседаем – вдох – и.п. – отвести правую ногу, согнутую в колене, на левую приседаем.

4 раза по 8 вдохов (сидя).

Приложение № 12

Стили и направления танцевальной аэробики.

Latina – танцевальное занятие аэробики с элементами латиноамериканских танцев. Способствует развитию пластики тела и координации, повышает настроение! занятие средней интенсивности.

Streepdance – танцевальное занятие, основанный на элементах пластики стриптиза.

Aero dance – аэробика, включающая элементы различных танцевальных направлений.

Club dance – танцевальное занятие с использованием музыки направления «House». Урок построен на элементах клубных танцев.

MTV dance – танцевальное занятие, основанный на элементах популярных танцевальных направлений: хип-хоп, фанки, R'n'R.

Bellidance – магнетический мир чаровниц Востока откроет вам некоторые свои секреты на уроках танца живота. Занятия помогут приобрести стройную талию, а также уверенность в своих силах и привлекательность.

Plastic Dance – танцевальное занятие, включающий в себя элементы джазового балета и пластики. Развивает гибкость и мобильность тела, танцевальные и импровизационные способности. Улучшает пластичность и координацию, раскрепощает тело. Подходит для любого уровня подготовленности.

Plastic Stretch – занятие, направленное на развитие гибкости и подвижности суставов на основе пластической гимнастики. Принцип методики – согревание; расслабление; растяжка, физиологически естественная строению человеческого тела и поэтому травмобезопасная; пластическая разработка всех суставов, что ведет к повышению энергетики и иммунной устойчивости организма. Данный комплекс рекомендован для занятий всех возрастных категорий и ведет к повышению гибкости, эластичности тела, повышению общего тонуса и укреплению здоровья.

Defile – занятие красивой походки и осанки.

Folk Dance - занятие танцев народов мира. Вместе с инструктором Вы сможете освоить различные стили танцев: цыганочка, русские-народные танцы, индийские, ирландские и многие другие танцы.

Flamenko - занятие испанского танца. Основы постановки корпуса и рук, техника выстукивания, танцевальные связки, которые переходят от простых к сложным.

Приложение № 13

Примерные комплексы

Комплекс для укрепления мышц туловища

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед-назад – 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон влево-вправо – 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо – влево, по 8 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Скручивания туловища влево-вправо, рукой достать заднюю часть противоположного бедра 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивания бедрами влево-вправо 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачивание бедрами вперед-назад «качалочка»- 16 раз.

Комплекс для укрепления

мышц шеи.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот головы вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон головы к правому и левому плечу. Повтор 16 раз.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон головы вперед-назад. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот головы вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Полукруг головы вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения головы вправо-влево. Повтор 16 раз.

Комплекс

для укрепления мышц плечевого пояса.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Одновременный подъем и опускание плеч. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Круговые движения плечами назад-вперед. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Попеременные круговые движения плеч назад-вперед. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Удары плечами вперед попеременно. Повтор 16 раз.

Комплекс для подвижности грудного отдела позвоночного столба

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Движения грудью вперед-назад. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Движения грудью вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения грудью в горизонтальной плоскости вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые движения грудью в вертикальной плоскости вправо-влево. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях, ладони наружу.

Удары грудью вверх. Повтор 16 раз.

Комплекс для подвижности суставов рук

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сжимание и разжимание пальцев рук с усилием. Повтор 32 раза.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

Круговые движения кистями внутрь и наружу. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны кисти сжаты в кулак.

Круговые движения в локтевом суставе внутрь и наружу. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Круговые движения прямыми руками вперед-назад. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Круговые движения прямыми руками вперед-назад попеременно. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Поднять руки вперед, в стороны, вверх, вернуться в И.п. Повтор 16 раз.

Комплекс

для подвижности голеностопа.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Подъем на носки двумя ногами, вернуться в и.п. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Подъем на носки ногами попеременно. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя ноги вместе, руки в стороны. Круговые движения стопой влево-вправо. Повтор по 16 раз.

И.П. - стоя. левая нога вытянута вперед на 45 градусов. Натянуть носок от

себя, на себя. Повтор 16 раз.

И.П. – стоя. правая нога вытянута вперед на 45 градусов. Натянуть носок от себя, на себя. Повтор 16 раз.

Комплекс для укрепления

мышц ног.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки на коленях, туловище наклонено. Круговые движения коленями вправо, затем влево. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередные махи ногами, согнутыми в колене, локоть противоположной руки касается колена, вернуться в и.п. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки перед собой. Мах правой, затем левой ногой с одновременным разведением рук в стороны, вернуться в и.п. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Мах согнутой ногой впереди, мах прямой ногой в сторону с разведением рук в стороны, правой, затем левой ногой. Повтор по 16 раз.

Комплекс для развития

гибкости.

И.П. – сидя на полу, ноги вместе, руки вверх. Наклон к прямым ногам «складочка», вернуться в И.п. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, ноги врозь, руки вверх. Наклон поочередно к правой, левой ноге, посередине ног. Повтор по 8 раз.

И.П. – полушпагат на правой ноге, затем на левой. Удержание по 10 счетов без помощи рук.

И. П. – лежа на животе руки параллельно полу, «лодочка», удержание 4 подхода по 10 счетов.

И.П. - лежа на животе, руки параллельно полу. Одновременный подъем туловища и ног с разведением рук и ног слегка в стороны. 4 подхода по 10 раз.

И.П.- лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. Положить ноги вправо, выполняя скручивание туловищем, плечи от пола не отрывать, затем вернуться в и.п и выпрямить ноги, тоже самое влево. Повтор 16 раз.

Комплекс для укрепления мышц брюшного пресса, ягодиц

И.П.- лежа на спине, руки за головой. Подъем туловища в положение сидя, вернуться в и.п. 4 подхода по 10 раз.

И.П.- лежа на спине, руки за головой, Подъем ног в угол 90 градусов, вернуться в и.п. 4 подхода по 10 раз.

И.П.- лежа, упор на локти. Махи правой ногой верхней, затем левой. Повтор по 16 раз.

И.П.- лежа на боку, упор на локоть. Махи правой ногой (верхней), затем левой. Повтор по 16 раз.

И.П. – стоя, на коленях, поочередные махи ногами вверх. Повтор 16 раз.

И.П.- лежа на спине, руки вдоль тела. Подъем бедер, вернуться в и.п. Повтор 16 раз.

Комплекс акробатических упражнений

И.П. – стоя, руки вдоль тела. «Упор- присев». Повтор 16 раз.

«Шпагат» - на правую, на левую ногу, поперечный. Удержание 10 сек.

«Мост» из положения лежа. 5 повторений. Ходьба в положении

«Мост». 8 шагов вперёд-назад.

«Камешек» - выполнение вправо и влево.

«Лодочка» - удержание на 16 счетов.

«Корзиночка» - удержание 16 счетов.

«Березка» - Повтор 5 раз.

Примерные комплексы восстановительных упражнений.

**Комплекс
восстановительных упражнений
стоя.**

И.П.- стоя, руки вдоль тела. Поочередное встряхивание ногами. Повтор 8 раз

И.П.- стоя, руки вдоль тела. Поочередное встряхивание руками. Повтор 8 раз

И.П.- стоя, руки вдоль тела. Подъем прямых рук через стороны вверх с одновременным вдохом. Руки через стороны вниз с одновременным выдохом и наклоном вперед, руки в свободном положении. Повтор 8 раз.

И.П.- стоя, руки вверх. Посегментное расслабление, начиная с рук. Повтор 8 раз.

И.П.- стоя, руки вверх. Наклон вперед, руки свободно опустить вниз, выполнить руками «маятник». Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

И.П.- стоя, руки вдоль тела. Подъем рук вперед, в стороны, вверх, вернуться в и.п. Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

**Комплекс
восстановительных упражнений
лежа на полу.**

И.П.- лежа, руки вдоль тела. Подъем рук вверх - вдох, вниз –выдох. Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

И.П.- лежа, руки вдоль тела, Руки в стороны - вдох, обнять себя руками - выдох. Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

И.П.- лежа, руки вдоль тела. Медленный «велосипед» расслабленными ногами. Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

И.П.- лежа, руки вдоль тела. Медленные «ножницы» расслабленными ногами. Дыхание спокойное. Повтор 8 раз.

Приложение №15

Карта самоанализа №1.

Что я умею и не умею?

| Лучше всего я умею | Я не очень хорошо умею | Больше всего я хочу научиться | Вот что мне нужно для этого |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | | |

Карта самоанализа № 2

Что я знаю и не знаю?

| Лучше всего Я знаю. | Я не очень хорошо знаю. | Больше всего мне хотелось бы узнать. |
|---------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | | |

Приложение № 16

Комплекс с фитболом

1. И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед собой. Приставной шаг поочередно вправо, влево, мяч выполняет круг перед собой (локти не сгибать). Повтор 8 раз.
2. И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед собой. Скрестный шаг, приставной шаг поочередно вправо, влево, мяч выполняет 2 отбива об пол. Повтор 8 раз

3. И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках над головой. Шаг правой ногой вперед, одновременно подтянуть левое колено вверх, мяч к колену, локти прямые. Шаг левой ногой, правая мах назад с одновременным движением мяча наверх. Тоже самое с другой ноги. Повтор по 8 раз.
4. И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в вытянутых руках перед собой. Шаг «мамбо» с правой ноги, мяч влево-вправо. Тоже самое с другой ноги. Повтор по 8 раз.
5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч на полу перед собой. Выпады вправо-влево, кат мяча по полу в сторону выпада, спина прямая. Повтор 8 раз.
6. И.п.- стоя, в глубоком выпаде на правой ноге, мяч на полу справа, руки вытянуты, корпус. Переход в выпаде на левую ногу, кат мяча влево. Повтор 8 раз.
7. И.п.- стоя, ноги дальше, чем на ширине плеч, ноги прямые, корпус в наклоне вперед, мяч на полу перед собой, руки прямые. Кат мяча к правой, а затем к левой ноге, не разгибая корпус. Повтор 8 раз

Приложение № 17

«СУРЬЯ НАМАСКАР» (танец солнцу)

Каждый цикл Танца Солнцу включает в себя 12 положений.

Подготовка Тела: Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опустите вниз вдоль туловища.

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч.

Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Примечания: вначале разучивайте каждое положение в отдельности. Потом выполняйте так, чтобы каждое положение медленно и плавно переходило в

последующее, как в грациозном танце. Не перенапрягайтесь, не растягивайтесь слишком сильно и не двигайтесь слишком быстро.

Время: повторите всю последовательность 2-3 раза.

Польза: Танец Солнцу делает позвоночник гибким и тонизирует мышцы. Он является тонизирующим средством для всех органов и систем тела и помогает развить молитвенное состояние ума.

Приложение №18

Наиболее типичные упражнения танцевальной аэробики.

Необходимо помнить, что в аэробике запрещены баллистические, хлестообразные и рывковые движения!

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.

- Упражнения для туловища и шеи.

Наклонять и поворачивать туловище по дуге и вперед.

- Упражнения для ног.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Делать полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу.

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- Упражнения для стоп.

Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы.

Делать ими круговые движения.

- Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях.

Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

- Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине.

Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Поднимать согнутые ноги, разгибать и аккуратно класть на пол.

- Упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги с “вытягиванием” в длину.

3. Упражнения на растягивание мышц спины в полуприседе или в упоре на коленях.

- Вытягивать по очереди ноги назад до горизонтального положения, руки упереть в пол.

4. Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса в положении стоя.

- Стать к стене, упереться руками о стену и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спину держать прямой. Потихоньку подняться. 5. Ходьба:

- Размахивать руками. Одновременно пальцы сжать в кулак, а затем разжать.
- Сочетать ходьбу на месте с различными движениям рук.
- Ходьба с хлопками.
- Ходьба с продвижением вперед – назад, по диагонали по дуге, по кругу.
- Ходьба разными шагами и шажками.

6. Бег – варианты движений те же, что и в ходьбе.

7. Подскоки и прыжки:

- На двух ногах (в фазе полета ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно и спокойно).
- С переменной положения ног.
- Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук.

Приложение № 19

ПИЛАТЕС

комплекс упражнений

1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч руки вдоль тела. На вдохе руки медленно поднять вверх через стороны потянуться вверх, на выдохе медленно вернуться в И.п. Повтор 2-4 раза.
2. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч руки в стороны. Наклон головы влево, задержать, вправо, задержать. Повтор 4 раза.
3. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч руки вверх прямые. Медленный наклон корпуса вправо, задержаться. Развернуть корпус вниз, левая рука перед собой ладонь на себя, правую руку завести назад вниз, задержаться. Развернуть корпус в предыдущее положение, задержаться. Вернуться в И.п. Повторить то же самое в другую сторону.
4. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки округлены наверху. Медленно небольшой наклон-скручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
5. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, руки округлены наверху. Медленно полный наклон-скручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение, колени выпрямить. Вернуться в И.п. Повтор 2 раза. Упражнения 4 и 5 выполнить в 4 подхода.
6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, наклон корпуса вниз, руки на полу. Медленно «шагаем» руками в положение «собака головой вниз», потянуться копчиком вверх. Вернуться в и.п. Повтор 4 раза.
7. И.п.- стоя, положение «собака головой вниз», ноги прямые. Поочередное медленное вдавливание пяток в пол. Повтор по 8 раз на каждую ногу.
8. И.п.- стоя, положение «собака головой вниз», ноги прямые. Одновременное медленное вдавливание пяток в пол. Повтор по 8 раз.

9. И.п.- стоя на левом колене, правая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки округлены наверху. Медленный небольшой наклон скручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
10. И.п.- стоя на левом колене, правая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки в упоре на полу. Поворот корпуса вправо правая рука вверх. Вернуться в И.п. повтор 4 раза.
11. И.п.- стоя на левом колене, правая выпрямлена вперед, руки округлены наверху. Медленный небольшой наклон-скручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
12. И.п.- стоя на левом колене, правая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки в стороны. Медленное перемещение плеч и грудного отдела позвоночника вправо-влево. Повтор 4 раза.
13. И.п.- стоя на правом колене, левая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки в стороны. Медленное перемещение плеч и грудного отдела позвоночника вправо-влево. Повтор 4 раза.
14. И.п.- стоя на левом колене, правая нога выпрямлена вперед, руки в упоре на полу. Поворот корпуса вправо правая рука вверх. Вернуться в и.п. повтор 4 раза.
15. И.п.- стоя на правом колене, левая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки округлены наверху. Медленный небольшой наклонскручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
16. И.п.- стоя на правом колене, левая нога согнута в колене в упоре на полу под углом 90%, руки в упоре на полу. Поворот корпуса влево правая рука вверх. Вернуться в и.п. повтор 4 раза.

17. И.п.- стоя на левом колене, правая выпрямлена вперед, руки округлены наверху. Медленный небольшой наклон-скручивание вперед, голова сохраняет нейтральное положение. Вернуться в и.п. Повтор 4 раза.
18. И.п.- стоя на левом колене, правая нога выпрямлена вперед, руки в упоре на полу. Поворот корпуса влево правая рука вверх. Вернуться в и.п. повтор 4 раза.
19. И.п.- стоя на коленях, руки вдоль корпуса. Медленно сесть на пятки, руки вверх, растянуть позвоночник задержаться. Вернуться в и.п.
20. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в упоре на полу. Медленный подъем верхней части корпуса на руках, не выпрямляя до конца локти. Вернуться в и.п. Повтор 8 раз.
21. И.п. – лежа на животе, руки вдоль корпуса на полу. Одновременный медленный подъем верхней части корпуса и каждой ноги поочередно. Повтор 8 раз.
22. И.п. – лежа на животе, руки вдоль корпуса на полу. Одновременный медленный подъем верхней части корпуса и двух ног. Повтор 8 раз.
23. И.п. – лежа на животе, руки вдоль корпуса на полу. Одновременный медленный подъем верхней части корпуса и двух ног, задержать. Развести носки, пятки соединить. Производить удары пятками (хилбиттинг)- 16 раз. Повтор 4 раза.
24. И.п. – Лежа на правом боку, руки наверху соединены ладонями, носки разведены, пятки соединены. Подъем двух ног. Повтор 8 раз.
25. И.п. - Лежа на правом боку, правая рука согнута в упоре на полу, левая рука поддерживает баланс корпуса, ноги прямые. Мах прямой ногой в сторону, пятка на себя, согнуть ногу в колене и вернуться в и.п. плавным скольжением по левой ноге. Повтор 8 раз. То же самое в обратном последовательности. Повтор 8 раз.
26. И.п. – Лежа на левом боку, руки наверху соединены ладонями, носки разведены, пятки соединены. Подъем двух ног. Повтор 8 раз.

27. И.п. - Лежа на правом боку, правая рука согнута в упоре на полу, левая рука поддерживает баланс корпуса, ноги прямые. Мах прямой ногой в сторону, пятка на себя, согнуть ногу в колене и вернуться в и.п. плавным скольжением по правой ноге. Повтор 8 раз. То же самое в обратном последовательности. Повтор 8 раз.
28. И.п. – положение боковой «планки», правая рука упор на локоть, левая рука на поясе. Подъем левой ноги и возврат в и.п. Повтор 8 раз.
29. И.п. – положение боковой «планки», правая рука упор на локоть, левая рука на поясе. Подъем левой ноги, круги в воздухе по 4 раза в разном направлении. Возврат в и.п.
30. И.п. – положение боковой «планки», левая рука упор на локоть, правая рука на поясе. Подъем правой ноги и возврат в и.п. Повтор 8 раз.
31. И.п. – положение боковой «планки», левая рука упор на локоть, правая рука на поясе. Подъем правой ноги, круги в воздухе по 4 раза в разном направлении. Возврат в и.п.
32. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременный подъем правой руки вперед и левой ноги назад, потянуться. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе сделать по 4 круговых движения в воздухе.
33. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременный подъем левой руки вперед и правой ноги назад, потянуться. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе сделать по 4 круговых движения в воздухе.
34. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременный подъем правой руки в сторону и левой ноги в сторону. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе сделать по 4 круговых движения ног в воздухе.
35. И.п. – стоя на четвереньках. Одновременный подъем левой руки в сторону и правой ноги в сторону. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе сделать по 4 круговых движения ног в воздухе.

36. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела, лопатки прижаты к полу. Медленный подъем таза вверх. Вернуться в и.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе задержать таз наверху.
37. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, таз поднят, руки придерживают его, лопатки прижаты к полу. Медленный подъем правой ноги вверх. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе задержать ногу наверху, выполнить по 4 круговых движения ногой в разных направлениях.
38. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, таз поднят, руки придерживают его, лопатки прижаты к полу. Медленный подъем левой ноги вверх. Вернуться в И.п. Повтор 8 раз. На последнем повторе задержать ногу наверху, выполнить по 4 круговых движения ногой в разных направлениях.
39. И.п.- лежа на спине, ноги и руки вытянуты, растяжение позвоночника.
Повтор 4 раза.
40. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты у живота, руки параллельно полу. Оторвать плечи от пола, ноги выпрямить под углом 45%, руки совершают пружинные отбивы вдоль пола. Повтор до 100 отбивов за повтор. Повтор 2 раза.
41. И.п.- лежа на правом боку правая нога прямая, левая согнута в колене, руки перед собой, ладони соединены. Одновременное скручивание корпуса и перемещение левой руки влево, раскрыть грудь, колено не отрывая, задержаться. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
42. И.п.- лежа на правом боку правая нога прямая, левая прямая вперед, руки перед собой, ладони соединены. Одновременное скручивание корпуса и перемещение левой руки влево, раскрыть грудь, колено не отрывая, задержаться. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
43. И.п.- лежа на левом боку левая нога прямая, правая согнута в колене, руки перед собой, ладони соединены. Одновременное скручивание

- корпуса и перемещение правой руки вправо, раскрыть грудь, колено не отрывая, задержаться. Вернуться в И.п. Повтор 4 раза.
44. И.п.- лежа на левом боку левая нога прямая, правая прямая вперед, руки перед собой, ладони соединены. Одновременное скручивание корпуса и перемещение правой руки вправо, раскрыть грудь, колено не отрывая, задержаться. Вернуться в и.п. Повтор 4 раза.
45. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты у живота, руки параллельно полу. Оторвать плечи от пола, ноги выпрямить под углом 45%, руки совершают пружинные отбивы вдоль пола. Повтор до 100 отбивов за повтор. Повтор 2 раза.
46. И.п. – сидя, ноги согнуты «по-турецки», руки произвольно. Медленный наклон вперед, расслабиться, вернуться в и.п. Повтор 4 раза.
47. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч руки вдоль тела. На вдохе руки медленно поднять вверх через стороны потянуться вверх, на выдохе медленно вернуться в и.п. Повтор 2-4 раза.
48. И.п.- положение планки. Мах правой ногой назад, затем завести ногу, согнув в колене вперед, поставить на пол. Сесть бедром на согнутую ногу, выровнять корпус, левая нога прямая сзади. Вытянуть правую руку вперед, потянуться позвоночником. Повтор 4 раза. Перейти в упор на правую руку, бедра поднять в положение боковой планки, колено на полу, потянуться правой рукой вверх, растягивая боковую часть. Скручивания корпуса. Тоже самое с левой ноги.
49. И.п. – сидя, правая нога выпрямлена в сторону, левая согнута в колене и подтянута к внутренней стороне бедра. Наклоны вперед, потянувшись двумя руками вперед, наклон к прямой ноге, противоположная рука вверх, скручивания корпуса (одноименная рука с прямой ногой в упоре на полу). Повтор по 4 раза

НАЧАЛЬНАЯ АКРОБАТИКА

Акробатика представляет собой комплекс упражнений, включающий шпагаты, стойки, кувырки. Все они требуют хорошей растяжки и натренированных мышц, которые не будут травмированы резкими движениями. Перед занятиями акробатикой важно хорошо разогреть и потянуть мышцы всего тела, упражнения для активного разогрева и растягивания мышц, связок включаются в разминку.

Разминка шеи

Выполняйте круговые движения шеей сначала в одну, затем в другую сторону. Потом выполняйте наклоны головы вперед-назад и вправо-влево.

Разминка рук и плечевого пояса

- Опустите руки вниз, сжав в кулаки, затем начинайте совершать махи назад поочередно каждой рукой – одна рука должна быть поднята, другая опущена.
- Согните руки в локтях, поместите ладони на уровне груди. Оттягивайте локти назад, поочередно то согнутыми, то разогнутыми руками.
- Опустите руки вниз и начинайте двигать плечами, совершая круговые движения сначала вперед, затем назад.

Разминка торса

- Ноги поставьте на ширину плеч, руки на пояс. Уверенными, но осторожными движениями разворачивайте торс то в одну, то в другую сторону.
- Соедините стопы и рывкообразными движениями потянитесь руками, стараясь коснуться пальцами стоп, затем вернитесь в исходное положение.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прогибаясь в левую, сторону, тянитесь правой рукой влево, занеся ее над головой. Потянитесь три раза,

затем вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое в другую сторону.

- Поставьте ноги вместе, согните одну ногу в колене и обхватите ладонью стопу сзади. Усилием старайтесь прижать ее к ягодице, затем так же с другой ногой.
- В завершение встаньте на мыски, руки вытяните вверх и с усилием потянитесь вверх, потом вернитесь в исходное положение.

Каждое упражнение в разминке повторяется 10-15 раз на каждую сторону.

Базовые акробатические упражнения

- Шпагат

Сесть на шпагат нелегко, но многим это удастся после долгих планомерных растяжек мышц. Садиться на шпагат сразу нельзя, иначе травмы с разрывами не избежать. Мышцы обязательно должны быть разогреты. Встаньте одной ногой на колено, другую согните под прямым углом. Опираясь на ладони, вытягивайте ногу, на которой стоите, назад, совершая пружинистые движения, одновременно с этим медленно разгибайте другую ногу. Вполне вероятно, что с первого раза вы на шпагат так и не сядете – и не нужно.

Продвигайтесь вперед с каждым новым занятием.

- Кувырки и перекаты

Сядьте прямо, ноги широко расставьте и обхватите ладонями область под коленями. Зафиксируйте тело в этом положении. Отклоняйтесь назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держите обхваченными руками. Затем перекатывайтесь с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя.

Другой кувырок, привычный с детства. Он требует осторожности, потому что можно повредить шею. Если не уверены в этом упражнении для себя, не делайте его. Встаньте прямо, затем согнитесь, поставьте ладони на пол перед собой, колени намного согните. Медленно и очень аккуратно сгибайте шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед

соприкасалась с полом. Совершайте кувырок и постарайтесь зафиксироваться в положении на спине. Затем резким рывком вперед постарайтесь вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу.

Кувырок назад – тоже знакомый с детства кульбит. Сядьте на пол, согните ноги и прижмите их к груди. Осторожным рывком толкайте себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.

- «Мостик»

Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола фиксируя его на несколько секунд в этом положении.

«Мостик» легче всего сделать при помощи гимнастического шара, на который нужно лечь спиной, когда стопы и ладони служат опорой по обе его стороны. В положении «мостик» можно оставаться от нескольких секунд до пары минут, тогда мышц пресса хорошо проработаются.

- Стойка

Стойка на голове и на руках - одно из сложнейших достижений для обывателя, далекого от профессионального или любительского спорта. Самая простая стойка известна под названием «березка». Для ее выполнения надо сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

После выполнения всех акробатических движений нужна завершающая растяжка мышц.

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, и хорошенько потянитесь всем телом вперед, затем расставьте ноги и потянитесь в каждую сторону, стараясь рукой захватить стопу.

Противопоказаниями к занятиям акробатикой могут служить те же самые состояния, которые препятствуют любой другой физической активности. Это нарушения работы центральной и периферической нервной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни опорно-двигательного аппарата. Для них вместе с врачом и тренером можно подобрать адаптированные щадящие режимы тренировок. При большой избыточной массе тела также не следует бросаться в мир акробатических этюдов.

Приложение №21

Анкета для учащихся

Внимательно прочитай вопрос и предлагаемые варианты ответов, подумай, выбери один из ответов и обведи кружком букву рядом с твоим ответом. Если тебе не понятен вопрос, попроси помощи у инструктора.

1. Насколько интересно тебе было на сегодняшнем занятии?

- а) Очень интересно
- б) Интересно частично
- в) Большею частью интересно
- г) Неинтересно вообще

2. Как ты считаешь, то, что ты сегодня узнал (а), понял(а), чему научился (лась), пригодится тебе на занятиях в школе, в жизни?

- а) Пригодится полностью
- б) Возможно, пригодится, точно не знаю
- в) Большею частью не пригодится
- г) Не пригодится вообще

3. Насколько понятно и доступно педагог объяснил сегодня то новое, что ты узнал(а)?

- а) Полностью понятно и доступно
- б) Не всегда понятно и доступно
- в) Почти совсем непонятно и недоступно
- г) Совсем непонятно и недоступно

4. Когда тебе было особенно интересно?

- а) В начале занятия (когда педагог знакомил с темой занятия, проверял нашу готовность к занятию)
- б) В середине занятия (изучение нового, практическая работа)
- в) В конце занятия (подведение итогов занятия)

5. Легко ли тебе было общаться с педагогом и другими учащимися на данном занятии?

- а) Легче, чем обычно
- б) Легко, впрочем, как всегда
- в) Труднее, чем всегда
- г) Очень трудно

6. Что тебе хотелось бы сказать о сегодняшнем занятии, что добавить, изменить?

Приложение №22

АНКЕТА

**для определения удовлетворенности образовательной средой
в творческом объединении**

1. Тебе нравится в детском объединении или не очень?

- нравится (1)
- не очень (2)
- не нравится (3)

2. Ты с радостью идешь на занятия или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома (1)

- бывает по-разному (2)
- иду с радостью (3)

3. Если бы руководитель сказал, что завтра не обязательно всем приходить на занятия, желающим можно остаться дома, ты пошел бы на занятие или остался бы дома? - не знаю (2)

- остался бы дома (1)
- пошел бы на занятие (3)

4. Тебе нравится, когда отменяют занятия?

- не нравится (3)
- бывает по-разному (2)
- нравится (1)

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы (1)
- не хотел бы (3)
- не знаю (1)

6. Ты хотел бы, чтобы в объединении не было бы никакой учебы, а можно было бы просто пообщаться?

- не знаю (1)
- не хотел бы (3)
- хотел бы (2)

7. Ты часто разговариваешь о занятиях в объединении с родителями?

- часто (3)
- редко (2)
- не разговариваю (1)

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог?

- точно не знаю (2)

- хотел бы (3)

- не хотел бы (1)

9. У тебя в группе (коллективе) много друзей?

- мало (2)

- много (3)

- нет друзей (1)

10. Тебе нравятся ребята, обучающиеся вместе с тобой?

- нравятся (3)

- не очень (2)

- не нравятся (1)

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Результат высчитывается по сумме всех баллов.

25 - 30 баллов, характеризуются высоким уровнем адаптации

20 - 24 балла характерны для средней нормы

15 - 19 баллов указывают на внешнюю мотивацию 10 - 14 баллов

свидетельствуют о низкой мотивации ниже 10 баллов — о негативном отношении к учреждению, дезадаптации.

АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Удовлетворенность учащихся использованием здоровьесберегающих технологий на занятиях в объединении «Территория фитнеса».

Уважаемые ребята!

Внимательно прочитайте каждый вопрос, и поставьте галочку в графу ответа, соответствующую Вашему мнению.

Заранее благодарим!

| № | Опросник | Да | Нет | Затрудняюсь ответить |
|-----|---|----|-----|----------------------|
| 1. | Мне нравится учреждение дополнительного образования (Дворец), в котором я обучаюсь. | | | |
| 2. | На занятия хожу с удовольствием. | | | |
| 3. | Я не испытываю чувства усталости на занятиях. | | | |
| 4. | Физическая нагрузка на занятиях фитнесом соответствует моим возможностям. | | | |
| 5. | Занятия в объединении помогают мне вести здоровый образ жизни. | | | |
| 6. | Мне интересно участвовать в делах объединения. | | | |
| 7. | На занятиях по фитнесу я чувствую себя комфортно. | | | |
| 8. | На занятиях я чувствую себя безопасно. | | | |
| 9. | На занятиях по фитнесу я испытываю положительные и позитивные эмоции. | | | |
| 10. | Объединение «Территория фитнеса» для меня- место общения с друзьями. | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| 11. | Занятия фитнесом положительно влияют на состояние моего здоровья. | | | |
|-----|---|--|--|--|

Алгоритм оценки удовлетворенности:

Подсчитывается количество ответов в графе «Да», и определяется:

3-4 –низкий уровень удовлетворенности образовательным процессом;

5-8-средний уровень удовлетворенности образовательным процессом;

9-11-высокий уровень удовлетворенности образовательным процессом.

Приложение №24

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

на тему: «Открытое занятие по фитнесу»

Уважаемые родители! Вы сегодня присутствовали на открытом занятии в объединении по интересам «Территория фитнеса». Огромная просьба ответить на несколько вопросов анкеты. Ваше мнение для педагога очень важно, оно поможет мне проанализировать занятие и скорректировать свою работу на будущее.

1.Интересна ли Вам данная форма взаимодействия как открытое занятие?

- интересна;
- неинтересна;
- безразлична.

2. Как Вы считаете, уровень доступности учебного материала конкретного занятия соответствует возрастным особенностям Вашего ребенка?

- соответствует;
- не соответствует;
- частично.

3. Удовлетворены ли Вы психологическим климатом на занятии?

- удовлетворены;
- не удовлетворены;
- частично.

4. Удовлетворены ли Вы индивидуальным подходом педагога к Вашему ребенку?

- удовлетворены;
- не удовлетворены;
- частично.

5. Насколько Вас удовлетворяет грамотность и тактичность речи педагога?

- полностью удовлетворяет;
- не удовлетворяет;
- частично удовлетворяет.

6. Насколько Вас удовлетворяет материально-техническое оснащение открытого занятия?

- полностью удовлетворяет;
- не удовлетворяет;
- частично удовлетворяет.

7. Насколько Вас удовлетворяет воспитательная функция на занятии?

- полностью удовлетворяет;
- не удовлетворяет;
- частично удовлетворяет.

8. Оцените уровень интереса Вашего ребенка на занятии по 3-бальной шкале, где

- 3- высокий уровень,
- 2 –средний,
- 1 -низкий.

9. Оцените уровень активности Вашего ребенка на занятии по 3бальной шкале, где

3- высокий уровень,

2 –средний,

1 -низкий.

10. Что бы Вы хотели пожелать педагогу для повышения качества учебного занятия. _____

_____ Спасибо
за участие!

**ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
(методика Е. Н. Степанова)**

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей учащихся 1 года обучения работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход тестирования

На родительском собрании предлагается родителям внимательно прочитать перечисленные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

1. Коллектив, в котором учится наш ребенок, можно назвать дружным.

4 3 2 1 0

2. В среде детей, занимающихся с ним в одном учреждении, наш ребенок чувствует себя комфортно.

4 3 2 1 0

3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку.

4 3 2 1 0

4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогами нашего ребенка.

4 3 2 1 0

5. В творческом объединении, где занимается наш ребенок, хороший педагог.

4 3 2 1 0

6. Наш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями.

4 3 2 1 0

7. Педагоги учитывают индивидуальные особенности нашего ребенка.

4 3 2 1 0

8. Во Дворце проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку.

4 3 2 1 0

9. Педагоги дают нашему ребенку глубокие и прочные знания.

4 3 2 1 0

10. Во Дворце заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.

4 3 2 1 0

11. Учреждение способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.

4 3 2 1 0

12. Администрация и педагоги создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка.

4 3 2 1 0

13. Учреждение по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.

4 3 2 1 0

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Удовлетворенность родителей работой учебного заведения (У) определяется как частное, полученное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если коэффициент У равен 3 или больше этого числа, это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности; если он равен или больше 2, но не меньше 2, то можно констатировать средний уровень удовлетворенности; если же коэффициент У меньше 2, это является показателем низкого уровня удовлетворенности родителей деятельностью образовательного учреждения.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

- 5—это меня вполне удовлетворяет;
 4 –это меня удовлетворяет не в полной мере;
 3 – это меня скорее не удовлетворяет;
 2 – это меня совершенно не удовлетворяет;
 0 – затрудняюсь ответить.

1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Возможность выбора, подходящего для ребенка детского объединения | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2. | Условия поступления в учреждение дополнительного образования | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Уровень дополнительных знаний | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2. | Уровень овладения дополнительными практическими навыками | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3. | Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Современность дополнительных образовательных программ | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
|----|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Режим работы групп, объединений, студий | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3. | Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.) | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

4. Информирование о деятельности учреждения:

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 2. | Оформление сайта учреждения в Интернете | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3. | Информирование родителей о работе групп, объединения, секций, студий. | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |

Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например, V

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- ☐ 1. Вполне.
- ☐ 2. Скорее доволен, чем нет.
- ☐ 3. Скорее недоволен.
- ☐ 4. Совершенно недоволен.
- ☐ 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

Благодарим за участие в опросе!

**Программа воспитания
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Территория фитнеса»**

1. Пояснительная записка

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Настоящая Программа воспитания объединения «Территория фитнеса» разработана на основании:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).

3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
6. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
7. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка. Роль дополнительного образования в укреплении воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися. ДООП «Территория фитнеса» нацелена не только на приобщение детей физической культуре, их обучению детскому фитнесу, но и на воспитание личности ребенка. Разработка и реализация программы воспитания к ДООП «Территория фитнеса» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми.

Программа обеспечивает решение *актуальных* проблем воспитания:

- формирование ценностных ориентиров, объединяющих людей в единую историко-культурную и социальную общность;
- развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды;

- развитие умений приходить к согласию в вопросах корректного социального поведения;
- воспитание сознательного отношения к принимаемым большинством граждан принципам и правилам жизни;
- формирование уважения к родному языку, самобытной культуре своего народа.

Стоит обратить особое внимание на воспитание дисциплинированности и начинать следует с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыками гигиены.

Цель: воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Задачи:

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.
4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.

5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

Предполагаемый результат реализации программы воспитания заключается в:

- создании условий для проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- формировании активной гражданской позиции;
- развитии мотивации личности к познанию и творчеству;
- формировании позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- приобретении опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировании экологической культуры и экологического сознания учащихся;
- формировании нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств;

- формировании системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщении к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, формировании у них основ российской идентичности, ценностных установок и социально-значимых качеств личности; их активное участие в социально-значимой деятельности;
- формировании правовой грамотности.

2. Контроль и фиксация результатов

Оценка развития личностного и нравственного потенциала учащихся объединения «Территория фитнеса» проводится один раз в год (апрель). Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Учитывая возрастные особенности учащихся в диагностике воспитанности и их социализации используется методика Степанова П.В.

Контрольно-измерительные материалы

Методика диагностики личностного роста школьников (методика П.В. Степанова)

Как показала практика, у старшеклассников работа с опросником не вызовет особых затруднений и займет время всего лишь одного урока. Но вот школьникам 5 – 8-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому в данных классах рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Предлагается два варианта диагностического опросника – для учащихся 5-8-х классов и для учащихся 9-11-х классов. Структура этих двух опросников, способы их обработки и интерпретации результатов принципиально не отличаются друг от друга – разнятся только некоторые формулировки вопросов.

Каждый из опросников состоит из 91 утверждения, к которым подростки могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

Опросный лист для учащихся 5 – 8-х классов

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.

16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.

35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россияне никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.

52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые **большие запасы воды в мире.**
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.

70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Попыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.

86. Всех бомжей и попрошаек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.

88.Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.

90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.

91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

| | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 14 | 27 | 40 | 53 | 66 | 79 |
| 2 | 15 | 28 | 41 | 54 | 67 | 80 |
| 3 | 16 | 29 | 42 | 55 | 68 | 81 |
| 4 | 17 | 30 | 43 | 56 | 69 | 82 |
| 5 | 18 | 31 | 44 | 57 | 70 | 83 |
| 6 | 19 | 32 | 45 | 58 | 71 | 84 |
| 7 | 20 | 33 | 46 | 59 | 72 | 85 |
| 8 | 21 | 34 | 47 | 60 | 73 | 86 |
| 9 | 22 | 35 | 48 | 61 | 74 | 87 |
| 10 | 23 | 36 | 49 | 62 | 75 | 88 |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 24 | 37 | 50 | 63 | 76 | 89 |
| 12 | 25 | 38 | 51 | 64 | 77 | 90 |
| 13 | 26 | 39 | 52 | 65 | 78 | 91 |

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию) _____

Опросный лист для учащихся 9 – 11 классов

Вам будет предложен ряд высказываний. Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень вашего согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»):

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы

они отражали ваше личное мнение. Свои оценки вы можете занести в специальный бланк рядом с порядковым номером утверждения анкеты. Спасибо!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, так как они могут быть опасны.
4. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью.
7. Не стоит на уроке обращаться к учителю с вопросами: они отвлекают от главного.
8. Человек, совершивший преступление, никогда не сможет измениться к лучшему.
9. Глупо брать на себя риск ради пользы другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – жизненная необходимость для каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.

14. Я смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Я многим обязан своей стране.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты.
18. Физический труд – удел неудачников.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я стремлюсь узнать значения незнакомых мне слов.
21. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я считаю, что курение или алкоголь способны помочь мне расслабиться, снять напряжение.
25. Я часто чувствую разочарование от жизни.
26. Выбирая, люди часто ошибаются, но я не боюсь сделать ошибку, совершая выбор.
27. Без семьи и детей человек чувствует себя более свободным.
28. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество.
31. Домохозяйка тоже может быть творческим человеком.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.

33. Учеба – занятие для «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека, то это нормально.
35. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю кому-то подарок.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.
37. От одной дозы наркотиков я не стану наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые, даже незначительные, неудачи.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.
42. Ввоз редких экзотических животных из-за рубежа – нормальный способ заработать деньги.
43. На военнопленных не должны распространяться права человека.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Какое общение без бутылки «Клинского»!
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей.
47. Лучше оправдать 10 преступников, чем казнить одного невиновного.
48. Люди, просящие милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россияне никто не любит.
50. Все состоявшиеся в жизни люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.

51. Мне тяжело заводить знакомства с новыми людьми.
52. Для меня важно найти смысл собственной жизни.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Идти на уступки – значит, проявлять слабость.
57. Хорошая учеба тоже серьезный труд.
58. Проявление вандализма – одна из форм протеста молодежи.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я не могу хорошо себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.
61. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я предпочту активный отдых сидению у телевизора или компьютера.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки часто зависят от внешних обстоятельств.
66. Человеку не обязательно знать свою родословную.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
68. Если учесть все «за» и «против», то хранение в России иностранных ядерных отходов принесет больше финансовой выгоды, чем экологического вреда.

69. Мы сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – пережиток прошлого.
71. Я не могу представить русскую разговорную речь без мата.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем сделать неплохую карьеру.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное в жизни.
77. Меня не угнетает временное одиночество.
78. Я чаще всего следую за мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.
81. Я считаю, что носить шубы из натурального меха безнравственно.
82. Мне кажется, что в нашей стране слишком много оружия.
83. Я могу заставить себя делать работу, которая мне не нравится.
84. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую – источником информации о событиях в стране и мире.

86. Всех божей необходимо вылавливать и принуждать к работе.
87. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду.
88. Истинной религией может быть только одна единственная религия.
89. Вкусовые качества продуктов питания, на мой взгляд, важнее их полезности.
90. В глубине души я знаю, что оцениваю себя низко.
91. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

| | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 14 | 27 | 40 | 53 | 66 | 79 |
| 2 | 15 | 28 | 41 | 54 | 67 | 80 |
| 3 | 16 | 29 | 42 | 55 | 68 | 81 |
| 4 | 17 | 30 | 43 | 56 | 69 | 82 |
| 5 | 18 | 31 | 44 | 57 | 70 | 83 |
| 6 | 19 | 32 | 45 | 58 | 71 | 84 |
| 7 | 20 | 33 | 46 | 59 | 72 | 85 |
| 8 | 21 | 34 | 47 | 60 | 73 | 86 |
| 9 | 22 | 35 | 48 | 61 | 74 | 87 |
| 10 | 23 | 36 | 49 | 62 | 75 | 88 |
| 11 | 24 | 37 | 50 | 63 | 76 | 89 |

| | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 12 | 25 | 38 | 51 | 64 | 77 | 90 |
| 13 | 26 | 39 | 52 | 65 | 78 | 91 |

Фамилия, имя (Вы можете указать по желанию) _____

Обработка результатов

Ответы школьников распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.
2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.
3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.
4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.
6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.
7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.
8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.
9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.
10. Характер отношений школьника к человеку как Иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.
11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50,

63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайте внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: вы не судите, вы размышляете!

1. Отношение подростка к семье

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм

поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

2. Отношение подростка к Отечеству

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может

быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

3. Отношение подростка к Земле (природе)

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – природа воспринимается подростком как предмет

потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

4. Отношение подростка к миру

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – можно предположить, что для подростка не существует

альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

5. Отношение подростка к труду

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием

воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

6. Отношение подростка к культуре

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречаются по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников,

скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

7. Отношение подростка к знаниям

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – очевидно, потребность в получении знаний у подростка

практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

8. Отношение подростка к человеку как таковому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замарав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для

подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

9. Отношение подростка к человеку как Другому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и, если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а

«что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

10. Отношение подростка к человеку как Иному

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства,

мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

11. Отношение подростка к своему телесному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – для подростка ценность здоровья является приоритетной.

Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

12. Отношение подростка к своему душевному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготеет к уединенным положениям и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкурки», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в

одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

13. Отношение подростка к своему духовному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным течением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести

не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высовываться.

Сводная таблица результатов воспитанности учащихся

| Критерии воспитанности | Количество учащихся | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <i>устойчиво- позитивное отношение</i> | <i>ситуативно- позитивное отношение</i> | <i>ситуативно- негативное отношение</i> | <i>устойчиво- негативное отношение</i> |
| Отношение подростка к семье | | | | |
| Отношение подростка к Отечеству | | | | |
| Отношение подростка к Земле (природе) | | | | |
| Отношение подростка к миру | | | | |
| Отношение подростка к труду | | | | |
| Отношение подростка к культуре | | | | |
| Отношение подростка к знаниям | | | | |
| Отношение подростка к человеку как таковому | | | | |
| Отношение подростка к человеку как Другому | | | | |
| Отношение подростка к человеку как Иному | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Отношение подростка к своему телесному «Я» | | | | |
| Отношение подростка к своему душевному «Я» | | | | |
| Отношение подростка к своему духовному «Я» | | | | |

4. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление | Мероприятие | Планируемый результат (метапредметные и личностные) | Участники мероприятия | Срок выполнения | Отчет о проделанной работе |
|-----------------|-------------------------------|--|--|--|--------------------|----------------------------------|
| Сентябрь | | | | | | |
| 1. | Модуль «Здоровый образ жизни» | Час общения: «Польза и вред современных гаджетов». | Формирование ответственного отношения к применению гаджетов в повседневной жизни. Приобщение к здоровому образу жизни. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 06.09.2022 | |
| 2. | Модуль «Семейные ценности» | Квест-игра «Семья – главное богатство». | Поддержание нравственных устоев семьи. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- | 15.09.2022 | |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|------------|--|
| | | | | организатор Харьковская Л.А. | | |
| 3. | Модуль «Профориентация» | Акция «Много профессий хороших и разных». | Расширение знаний о профессиях. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- организатор Исхакова Ю.М. | 23.09.2022 | |
| 4. | Модуль «Правовое воспитание» | Беседа: «Как сказать нет?» | Знания о вредных привычках и их последствиях для общества. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- организатор Мотуз Д.Т. | 28.09.2022 | |
| Октябрь | | | | | | |
| 5. | Модуль «Духовно- нравственное воспитание» | Акция, приобщенная ко Дню пожилого человека - «Любимым бабушкам и дедушкам» (РДШ) | Уважительное отношение к людям старшего поколения. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- организатор Амелина М.В. | 05.10.2022 | |
| 6. | Модуль «Гражданско- патриотическое воспитание» | Тематическая экскурсия в музей МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. | Знания учащимися исторических событий ВВО. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., | 15.10.2022 | |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|---|--|------------|--|
| | | | | педагог- организатор Зиннатуллина С.А. | | |
| 7. | Модуль «Духовно- нравственное воспитание» | Международный день школьных библиотек. | Воспитание культуры чтения, привитие интереса к литературе. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- организатор | 19.10.2022 | |
| 8. | Модуль «Семейные ценности» | Онлайн кинопоказ фильма для всей семьи «Мы купили зоопарк» в рамках Всемирного дня защиты животных. | Поддержание нравственных устоев семьи. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- организатор Харьковская Л.А., родители | 25.10.2022 | |
| 9. | Модуль «Здоровый образ жизни» | Квест-игра «Слагаемые здоровья». | Формирование потребности в здоровом образе жизни. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 31.10.2022 | |
| Ноябрь | | | | | | |
| 10. | Модуль «Семейные ценности» | Конкурс рисунков ко Дню матери. | Проявление любви к своей семье, к матери. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 05.11.2022 | |
| 11. | Модуль «Духовно- нравственное | День словаря. 220 лет со дня | Приобщение к культуре русского языка. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., | 16.11.2022 | |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|------------|--|
| | воспитание» | рождения И.В. Даля. | | Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | | |
| 12. | Модуль «Правовое воспитание» | Интерактивная игра: «Выход из конфликта». | Соблюдение принятых в обществе норм поведения и способов решения конфликтных ситуаций. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Мотуз Д.Т. | 21.11.2022 | |
| 13. | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание» | Беседа на тему «С днем рождения, Воркута!» | Воспитание патриотизма и любви к родному городу. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 29.11.2022 | |
| Декабрь | | | | | | |
| 15. | Модуль «Здоровый образ жизни» | Беседа-диспут на тему «Твой режим дня». | Осознанное отношение к своему здоровью | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 05.12.2022 | |
| 16. | Модуль «Экологическая культура» | Эковолонтерство. Помощь птицам, изготовление кормушек для птиц. | Воспитание бережного отношения к природе. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Зиннатуллина С.А. | 18.12.2022 | |
| 17. | Модуль | Конкурс новогодних | Знание традиций | Учащиеся, ПДО | 25.12.2022 | |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|--|--|------------|--|
| | «Гражданско-патриотическое воспитание» | рисунков «Новогодние фантазии и чудеса». | празднования Нового года в России. | Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Загоровская А.Б. | | |
| Январь | | | | | | |
| 18. | Модуль «Духовно-нравственное воспитание | Игровая программа «В зеркале дружбы и понимания». | Формирование добрых взаимоотношений среди сверстников. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., концертмейстер Безвугляк Ю.А. | 11.01.2023 | |
| 19 | Модуль «Профориентация» | Онлайн викторина «Все работы хороши» в группе Дворца. | Расширение знания о профессиях. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Исхакова Ю.М. | 13.01.2023 | |
| 20. | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание» | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (РДШ). | Знание исторических событий своей страны. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор | 17.01.2023 | |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|------------|--|
| | | | | Чусовитин А.В. | | |
| 21 | Модуль «Семейные ценности» | Конкурс семейного творчества: «Семейная мастерская». | Поддержание нравственных устоев семьи. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Харьковская Л.А., родители. | 25.01.2023 | |
| Февраль | | | | | | |
| 22. | Модуль «Духовно-нравственное воспитание» | «Поможем вместе!» при поддержке благотворительной акции «Миска добра». | Проявление милосердия к братьям меньшим. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Харьковская Л.А. | 11.02.2023 | |
| 23. | Модуль «Духовно-нравственное воспитание» | Конкурс стихов «Слова тебе, моя Россия». | Формирование духовности через поэзию поэтов классиков. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 16.02.2023 | |
| 24. | Модуль «Профориентация» | Спортивно-познавательная игра «Кем быть?» | Расширение знаний о профессиях. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Исхакова Ю.М. | 24.02.2023 | |

| Март | | | | | | | |
|------|--|---|---|--|------------|--|--|
| 25. | Модуль «Семейные ценности»» | Конкурс стихотворений «Прекрасное слово – семья». | Поддержание нравственных устоев семьи. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Харьковская Л.А., родители. | 03.03.2023 | | |
| 26. | Модуль «Духовно-нравственное воспитание» | Спортивно-развлекательная программа «Милой маме». | Формирование духовно-нравственных ценностей, уважительного отношения к женщине. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 13.03.2023 | | |
| 27. | Модуль «Экологическая культура» | Кэт-шоу «Лапы, уши и хвосты». | Воспитание осознанного, бережного отношения к животным. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Зиннатуллина С.А., родители. | 16.03.2023 | | |
| | | Дог-шоу «Четвероногие друзья». | | | 25.03.2023 | | |
| 28. | Модуль «Правовое воспитание» | Беседа: «Телефон доверия». | Понятие службы психологической помощи. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Мотуз Д.Т. | 29.03.2023 | | |

| Апрель | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|------------|--|
| 30. | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание» | Акция, приуроченная к празднику «День космонавтики» (РДШ). | Воспитание патриотизма и чувства гордости за свою страну. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Амелина М.В. | 03.04.2023 | |
| 31. | Модуль «Экологическая культура» | Беседа на тему «От чистоты природы к чистоте души». | Соблюдение правил поведения в природе. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Бахмутова Е.С. | 12.04.2023 | |
| 32. | Модуль «Здоровый образ жизни» | Фестиваль ГТО. | Развитие физических качеств учащихся и потребность в активном образе жизни. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Бахмутова Е.С. | 26.04.2023 | |
| Май | | | | | | |
| 33. | Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание» | Акция, приуроченная к празднику «День Победы» (РДШ). | Воспитание чувства патриотизма, гордости за героев своего отечества. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог- | 07.05.2023 | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|------------|--|
| | | | | организатор Амелина М.В. | | |
| 34. | Модуль «Семейные ценности» | Семейная фото-акция «Наследники победы». | Почитание подвига наших предков и готовность защищать свою родину. Сохранение памяти боевых подвигов. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д., педагог-организатор Харьковская Л.А., родители. | 10.05.2023 | |
| 35. | Модуль «Духовно-нравственное воспитание» | Беседа на тему «Законы уважения». | Соблюдение норм и правил взаимодействия с людьми разных поколений. | Учащиеся, ПДО Горбатова Ю.С., Шаманова В.В., Лагунина К.Д. | 17.05.2023 | |

