



Фестиваль программ МСДО 2015

Описание программы

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр Внешкольной работы

Принято на методическом совете

Утверждаю:
Директор ЦВР Антоненко Т.А.

Дополнительная общеразвивающая программа
по аэробике
“Фит-хит”

Модифицированная программа
Возраст детей 7-16лет
Образовательный курс 5 лет

Педагог дополнительного образования
Фокина Екатерина Петровна



1. Пояснительная записка программы в свободной форме.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2015 году, срок реализации 5 лет. Данная программа составлена на основе программ по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); на основе Фитнес – аэробики, авторов составителей: Слущкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С и рассчитана на возраст 7-16 лет.

Программа по аэробике «Фит-хит» на основе фитнес-аэробики разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ.

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101-ф;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889;
- Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Аэробика - представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков, подскоков выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин поточным или серийно-поточным методом.

Существует порядка 200 различных программ аэробики, из которых можно выделить основные направления:

- Классическая аэробика. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.



- Танцевальная аэробика. Укрепляет мышцы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, а также развивает танцевальные навыки, сжигает лишний вес.
- Степ – аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена.
- Фитбол-аэробика (аэробика на мяче). Помогает скорректировать фигуру, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять программы, чтобы избежать привыкание организма. Среди многообразия программ и направлений аэробики обычно приходится выбирать какое-то одно направление, актуальность программы «Фит-хит» заключается в том, что обучающиеся имеют возможность заниматься по разным направлениям в условиях одной программы. Что позволяет гармонично развить организм в целом.

Аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

–наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

–вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

–простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые направления, такие как фитнес-аэробика.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. В последние десятилетия фитнес – аэробика стала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнес - аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития детей.

В связи с этим, изучение аэробики в учреждении дополнительного образования детей позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать их физическому воспитанию.

Данная программа ставит своей целью: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.



Реализация цели дополнительной общеразвивающей программы соотносится с решением поставленных задач:

Образовательные задачи:

1. Освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
2. Сформировать общие представления об современных направлениях аэробики;
3. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
5. Расширить двигательный опыт, за счет использования средств аэробики;
6. Содействовать развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления).
7. Сформировать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;
8. Сформировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
9. Развивать оценочные компетентности обучающихся и умения выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
2. Сформировать умения противодействовать действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
3. Формировать эстетическое наслаждение от выполненной работы;
4. Воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Оздоровительные задачи:

1. Развивать координационные способности и физические качества (точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений, ориентации в пространстве, гибкость, выносливость);
2. Повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.
3. Формировать правильную осанку;

Ориентируясь на решение задач, данная программа в своем содержании направлена:

-на реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся. Учитывая *анатомо-физиологические особенности* организма детей и специфику средств в аэробике, при составлении программы соблюдены следующие правила:

В возрасте 7-8 лет дети еще трудно переносят монотонную работу, поэтому необходимо чаще менять движения, положения их выполнения и т.п. В течение недельного цикла менять программу занятий, чаще включать естественные для этого возраста виды активности, как например аэробику, с



мячом, и т.д. Широко применять игровой метод – сюжетно-образовательной игры и эстафеты, воспитание гибкости с элементами игрового стретчинга., под силу выполнять простые базовые шаги классической аэробики, степ-аэробики. Для воспитанниц данного возраста актуальны специальные танцевально-ассоциативные упражнения. Основным методическим приемом является выразительное исполнение музыки.

Уже в возрасте после 9-10 лет дети способны к относительно длительной работе на выносливость, повторению одних и тех же движений. С этого возраста им под силу занятия модификации базовых шагов классической, степ-аэробики. Занятия танцевальными видами (например, Хип-хоп, Рашенфольк. Латино), с этого возраста начинается подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике.

К 11-13 годам наблюдается резкий скачок роста. В это время быстро увеличивается длина тела и с задержкой примерно на полгода вес. В подростковом возрасте происходит становление самосознания. Для сохранения психического благополучия девочки-подростка особенно важно принятие ею самой себя. В этот период времени воспитанницы с удовольствием занимаются танцевальной аэробикой (Хип-хоп, Латино, Танец живота) которая позволяет получать новый телесный, двигательный и эмоциональный опыт, получать свободу выражения эмоций.

Для подростков 13 лет и старше возможно применение различных видов аэробики, программы которых мало отличаются от занятий для взрослых (степ-аэробика; силовая тренировка с утяжелителями).

-на реализацию *принципа индивидуализации и дифференциации обучения*, который предусматривает разделение обучающихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоение программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок и создает условия для развития спортивной одаренности.

Индивидуализация обучения обеспечивается переходом обучающихся 4 года обучения с базовой части программы на обучение по индивидуальному образовательному маршруту, разработанному для конкретного ребёнка.

Организация перехода на индивидуальные образовательные траектории (ИОТ). Наиболее важным этапом в создании ИОТ является 3 год обучения. В начале учебного года обучающимся 3 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К окончанию учебного года (май) каждый ребёнок выбирает, как правило, два-три направления, которые он будет посещать на 4 году обучения.

Выбор фитнес-направлений обусловлен следующими факторами:

- физико-психологические особенности ребёнка.



-интересами и потребностями самого обучающегося в достижении необходимого образовательного результата; изучение которых происходит на основе анкетирования (Приложение 1).

Исходя из результатов диагностики, и анкетирования педагог совместно с воспитанником определяет цели и задачи маршрута, выстраивает систему общих рекомендаций, включающих: содержание, подлежащее усвоению; построение индивидуализированных целей обучения, возможность индивидуального темпа прохождения программы и индивидуализации методического руководства.

В результате определяется количество обучающихся в каждой группе, количество групп.

Корректировка ИОТ. Обучающиеся в течение учебного года могут дважды попробовать изменить свою ИОТ. Для детей обозначаются следующие даты: конец декабря, май.

Выбор индивидуальных образовательных траекторий необходимо рассматривать в контексте самоопределения личности, создание ситуаций свободной самоорганизации, экспериментирования со своими возможностями.

-на реализацию *принципа системности* который предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

Приоритетным направлением в повышении мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом является включение обучающихся в социально ориентированную деятельность.

Социально ориентированная деятельность включает в себя спортивные мероприятия, объединяющие младших и старших.

Основными формами социально ориентированной деятельности являются:

- спортивные мероприятия, объединяющие младших и старших обучающихся студии.
 - посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций, которые позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике.
 - участие в мероприятиях совместных с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярска.
 - активное участие в соревнованиях по фитнес – аэробике.
 - проведение тематических праздников;
 - культурное обслуживание городских и районных мероприятий, детских площадок (концертные, интеллектуально-познавательные, конкурсные, игровые, развлекательные программы, театрализованные представления, праздники и пр.);
 - проведение и организация культурно-досуговых мероприятий для неорганизованных детей и подростков микрорайона Причал;
 - организация акций по благоустройству города района, микрорайона.
- Преимуществом такой деятельности следующие факторы:
- прямая передача опыта старших младшим, где младшие заимствуют манеру поведения, приобретают умения и навыки в конкретной совместной деятельности;
 - возможность для каждого раскрыться как личность вокруг привлекательной идеи, интересного дела;
 - удовлетворение возрастных потребностей: у младших - иметь «пример», походить на него; у старших - утвердиться в роли лидера;



-широкие социальные связи, исключая опасность замкнутости, отгороженности от других коллективов и людей.

-соблюдению дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

Принцип гибкости требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить приспособление содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям учащихся.

Необходимо отметить, что аэробика не стоит на месте, а, напротив, динамично развивается. Разделы дополнительной общеразвивающей программы по аэробике «Фит-хит» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

-*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

-на реализацию *принципа преемственности* который определяет последовательность изложения программногo материала по этапам пяти годичной подготовки.

Занятие по программе проводятся следующим образом: первый-второй год обучения 108 часа, по 1 часу 3 раза в неделю (один час равен 45 минутам). Третий год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (45/15/45/15 с обязательным 15 минутным перерывом между занятиями). Четвертый и пятый года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа (45/15/45/15 с обязательным 15 минутным перерывом между занятиями). В группу набираются дети по 12-15 человек на первый год обучения и по 10-12 на второй год обучения, на третий и четвертый год обучения по 8-10 человек.

Метод проведения занятий: фронтальный, групповой, поточный.

В течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность, частота амплитуда и темп выполнения упражнений, усложняется хореография.

На занятиях используются следующие методы обучения:

1. Метод танцевального показа - это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их. Наглядно-образные представления, получаемые учащимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п. При демонстрации материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры.

2. Метод показа органически сочетается с методом устного изложения учебного материала. С помощью этого метода педагог сообщает учащимся знания об истории и современном состоянии аэробики, рассказывает об отдельных танцевальных направлениях и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя те или иные танцевальные композиции, педагог помогает учащимся понять характер танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки.



3. Метод практических действий. Рассмотренные методы и приемы наглядного обучения и устного изложения материала органически сочетаются с методом практических действий. Тренировочные упражнения - это планомерно повторное выполнение танцевальных движений, которые учащиеся под руководством педагога осуществляют каждое занятие. Танцевальные задания - это задания, с помощью которых учащиеся воспроизводят танцевальную лексику с целью дальнейшего ее закрепления, или это многократные повторения, в которых вырабатывают танцевальные умения и навыки.

4. Метод познавательной деятельности. Различают иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый и исследовательский методы. Эти методы применяются взаимосвязано. Они отличаются друг от друга по характеру познавательной деятельности учащихся.

Использование этих методов способствует более глубокому и прочному усвоению материала учащимися.

Ожидаемый результат

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются *личностные, метапредметные и предметные результаты* освоения программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья; взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий.



Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о аэробике как вида физической культуры и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;

- изложение фактов истории развития аэробики, современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики;

- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании прохождения дополнительной программы, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики;



- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнес-аэробики, акробатических упражнений;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учетом интенсивности (низкой, высокой);

- самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне.

В результате прохождения дополнительной программы на основе фитнес – аэробики обучающиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, степ, функциональной);

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Отслеживания результатов освоения программы осуществляется через ежемесячное, регулярное тестирование (тест на гибкость; тест на силу рук; тест на выносливость; тест на силу пресса), Все результаты заносятся в таблицу (см. Приложение № 2). Показательные выступления в рамках клубных и межклубных мероприятий. Активное участие в районном Фестивале по фитнес-аэробике среди образовательных учреждений Ленинского района, в городском открытом первенстве по фитнес аэробике , в Краевом чемпионате по фитнес- аэробике , во Всероссийских соревнованиях по фитнес- аэробике «Кубок Сибири» по фитнес аэробике, в чемпионате СФО по фитнес- аэробике.

Индивидуальное отслеживание результатов за первый, второй, третий, четвертый и пятый год обучения осуществляется заполнением таблиц результативности (см. Приложения №3,4). Об усвоении программы можно судить по результатам сводной таблицы (см. Приложения №5).



2. Соответствие программы положениям раздела 1-2 Концепции МСДО.

2.1. Индивидуализированность.

Как при реализации данной программы определяется и учитывается персональный образовательный запрос участника образовательного процесса (как пользователя программы, так и её ведущего)?

Как правило в возрасте 6-7 лет, ребёнка в студию аэробики приводят родители. Для зачисления ребёнка не является принципиальным наличие спортивных способностей. Первый год занятия проходят по базовой части программы преимущественно в игровой форме. Чем бы ни был первоначально вызван интерес ребенка к аэробике — его природными склонностями, установкой, идущий от родителей и т.п., вначале он имеет общий, а не конкретный характер, не задумываясь над тем, каких систематических усилий потребует от него желаемый результат. Регулярные занятия, сопряженные для ребенка с преодолением трудностей, приводят одних детей к снижению, а затем и утрате интереса (такие дети, как правило, из студий отсеиваются); другие дети, наоборот, получая удовольствие, начинают увлекаться процессом, и желание посещать студию становится самостоятельным.

Здесь желательно учитывать два момента. Во-первых, целесообразно отмечать и поддерживать самые малые успехи ребенка. Во-вторых, поскольку большинство детей нуждается в подкреплении своих усилий в виде положительной оценки на каждом занятии, возникает необходимость планирования темпов и предполагаемых результатов деятельности ребенка.

В ходе прохождения программы предусматривается разделение обучающихся на втором году обучения по индивидуальным учебным планам, на основе их отдельных особенностей и результатов освоения программы через ежемесячное, регулярное тестирование. Это позволяет объединить спортивно одаренных детей в группу для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике. Ставя перед каждой группой конкретные и посильные задачи, задавая определенный тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, позволяют создать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности одаренного ребенка, влияя на динамику спортивных результатов.

На следующем этапе обучения основная задача пробудить у детей сначала потребность в самовоспитании, а затем в самореализации. Основной формой самореализации ребенка становится выступление на концерте, участие в соревновательной деятельности. Посещение занятий, концертные выступления и соревновательная деятельность становятся неотъемлемой частью жизни ребенка. У детей развивается потребность использовать имеющиеся знания и умения на практике: в самостоятельных занятиях, в,

Наиболее важным этапом в оформлении персонального образовательного запроса является 3 год обучения. В начале учебного года обучающимся 3 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К окончанию учебного года (май) каждый ребёнок выбирает, как правило, два- три направления, которые он будет посещать на 4 году обучения.

Выбор фитнес-направлений обусловлен следующими факторами:

- физико-психологические особенности ребёнка.
- интересами и потребностями самого обучающегося в достижении необходимого образовательного результата; изучение которых происходит на основе анкетирования. Исходя из результатов диагностики, и анкетирования педагог совместно с воспитанником определяет цели и задачи маршрута, выстраивает систему общих рекомендаций, включающих: содержание, подлежащее усвоению; построение индивидуализированных целей обучения, возможность индивидуального



темпа прохождения программы и индивидуализации методического руководства. В результате определяется количество обучающихся в каждой группе, количество групп.

На 4 году обучения с базовой части программы дети переходят на обучение по индивидуальному образовательному маршруту, разработанному для конкретного ребёнка. Обучающиеся в течение учебного года могут дважды попробовать изменить свою ИОТ. Для детей обозначаются следующие даты: конец декабря, май.

Так с 4 года обучения и до выпуска из студии ребёнок двигается по своей индивидуальной образовательной траектории, которую необходимо рассматривать в контексте самоопределения личности, создание ситуаций свободной самоорганизации, экспериментирования со своими возможностями.

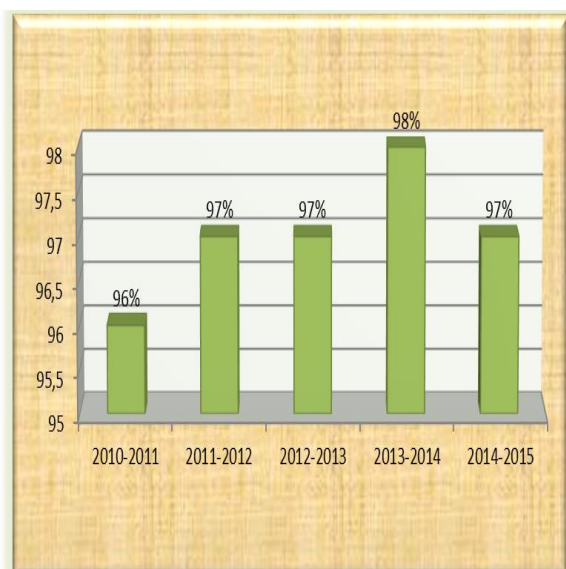
Как диагностируется и оценивается соответствие педагогического процесса персональному образовательному запросу?

Определить соответствие педагогического процесса персональному образовательному запросу можно при помощи количественного и качественного показателя:

- 1) количественный показатель-сохранность контингента на протяжении всей реализации программы;
- 2) качественный показатель - общий индекс удовлетворенности образовательного процесса.

1) Чем больше сохранность, тем больше соответствие процесса образовательному запросу.

На представленной диаграмме видно, что сохранность контингента на конец учебного года равна за 2010- 2011 уч.г. – 96%; за 2011-2012 и 2012-2013 уч. г. - 97%, за 2013-2014 уч.г.- 98%, за 2014-2015 уч.год-97%, что подтверждает востребованность программы.



2) Качественный показатель устанавливается при помощи специальных опросников.

Первоначально у каждого участника опроса (в группах: обучающиеся, родителей) подсчитывается индекс удовлетворённости по каждой стороне образовательного процесса:

- деятельностной (I блок анкеты),
- организационной (II блок),
- социально-психологической (III блок анкеты)



-управленческой (IV блок анкеты).

Вводятся следующие обозначения:

- i — номер каждого участника опроса, изменяющийся в пределах от 1 до N ;
- N — общее число респондентов в каждой группе;
- ИУ1 i — индекс удовлетворенности деятельностной стороной образовательного процесса каждого участника опроса;
- ИУ2 i — индекс удовлетворенности организационной стороной образовательного процесса;
- ИУ3 i ; — индекс удовлетворенности социально-психологической стороной образовательного процесса;
- ИУ4 i — индекс удовлетворенности административной (управленческой) стороной образовательного процесса;
- ИУ i — индекс удовлетворенности образовательным процессом в целом каждого участника опроса.

Для получения индекса удовлетворенности /ИУ/ по каждой стороне образовательного процесса необходимо подсчитать количество положительных ответов /КПО / («+»), отмеченных при ответах на вопрос в каждом блоке (I, II, III, IV) и разделить на общее количество вопросов или суждений (ОКВ/С/) в данном блоке. Подсчёт ведётся по формуле:

$$\text{ИУ} = \frac{\text{КПО}}{\text{ОКВ(С)}} \cdot 100\%.$$

Аналогичным образом обрабатываются данные по каждой стороне образовательного процесса. Так как изучается отношение к четырем сторонам образовательного процесса, то при подсчёте будет ИУ1; ИУ2, ИУ3, ИУ4 у каждого опрашиваемого.

Затем следует определить индекс удовлетворенности образовательным процессом в целом у каждого опрашиваемого (ИУ i).

Для получения индекса удовлетворенности образовательным процессом /ИУ/ применяется та же формула, где ОКПО (общее количество положительных ответов по всей анкете) делится на ОКВ (общее количество вопросов в анкете):

$$\text{ИУ} = \frac{\text{ОКПО}}{\text{ОКВ(С)}} \cdot 100\%.$$

Анкета для обучающихся

Дорогой друг! Поделись, пожалуйста, своим мнением об образовательном процессе в студии аэробики. Прочитай внимательно каждое утверждение. Если ты с ним согласен, то рядом с номером вопроса поставь знак «+», если не согласен, то поставь знак «-».

I

1. Я ощущаю в студии, на занятиях своё целенаправленное продвижение вперёд.
2. На занятиях есть возможность обсудить что-то очень важное для нас.
3. Я имею право выбора содержания своего образования (направление, интенсивность и др.).
4. В студии нас учат самостоятельно добывать знания, быть активными в познании.
5. На занятиях есть возможность проявить свою самостоятельность.
6. За результаты своего обучения ответственен я сам.
7. Результаты моего обучения педагог оценивает объективно, справедливо.
8. Педагог учитывают мои особенности и возможности.
9. Я редко в течение занятий ощущаю физическое недомогание, плохо себя чувствую.
10. Объём заданий соответствует моим возможностям
11. Мне редко на занятиях бывает скучно и утомительно.



12. Чаще всего педагог интересно и эмоционально объясняет учебный материал на занятии.
13. В студии нас учат взаимодействовать с другими людьми, жить в обществе.

II

1. Меня устраивают условия труда, созданные в студии.
2. Расписание занятий удобное.
3. Нагрузка распределяется равномерно в течение недели.
4. В зале уютно, красиво, чисто.
5. В студии есть возможность интересно проводить свободное время.
6. Меня устраивает организация занятий в студии.
7. Жизнь в студии кажется мне насыщенной и интересной.
8. Заметно сотрудничество с другими организациями, предприятиями, другими школами, центрами творчества и т.д.
9. В нашем клубе при участии студии проходит много интересных мероприятий.

III

1.
 1. Педагог относятся ко мне так, как я этого заслуживаю.
 2. Когда у меня возникают трудности, педагог мне помогает.
 3. Я могу высказывать своё мнение, когда в студии принимают решение.
 4. Большинство участников студии относятся ко мне с уважением и пониманием.
 5. Я не испытываю боязни и страха, когда выступаю на сцене.
 6. Я хорошо себя чувствую в студии среди сверстников.
 7. У меня хорошие отношения с участниками студии.
 8. В нашей группе доброжелательная атмосфера.
 9. В студии у меня много друзей, с которыми мне приятно встречаться и радостно общаться.
 10. Я не конфликтую с родителями из-за студии.
 11. Мои отношения с педагогом можно назвать доверительными.
 12. В нашей группе я ощущаю свою ценность и значение.
 13. Педагог вызывает симпатию и доверие.

IV

1. Мне предоставлено право принимать участие в выработке и принятии решений, касающихся образовательного процесса.
2. В нашей студии созданы условия для творчества обучающихся.
3. С возникающими у меня проблемами я могу обратиться за помощью к педагогу.
4. За время моего обучения в студии во мне произошли изменения в лучшую сторону.
5. Наша студия считается авторитетной и престижной в районе, городе.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Поделитесь, пожалуйста, вашим мнением об образовательном процессе в студии аэробики. Прочитайте внимательно каждое утверждение. Если вы с ним согласны, то поставьте рядом с номером вопроса знак «+», если не согласны, то знак «-».

I

1. Образовательный процесс в нашей студии ориентирован на развитие личности каждого ребёнка.
2. Методы обучения и воспитательного воздействия по отношению к моему ребёнку обычно приводят к хорошему результату.
3. В студии дети и родители имеют право выбирать содержание образования (направление, интенсивность и др.).
4. Мой ребёнок редко жалуется на недомогание и плохое самочувствие во время занятий.
5. Результаты обучения моего ребёнка педагог оценивают объективно и справедливо.



6. Педагог правильно и своевременно контролирует результаты обучения моего ребёнка.
7. Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребёнка...
8. Я согласен с содержанием воспитания в студии.

II

1. Считаю, что студия имеет хорошую материально-техническую базу.
2. В зале уютно, красиво, чисто.
3. В студии аэробике проводится много интересных мероприятий.
4. У детей есть возможность интересно проводить свободное время.
5. Организацию занятий считаю удовлетворительной.
6. Для решения задач обучения и воспитания студия удачно сотрудничает с другими организациями, школами, детскими центрами.
7. В студии удачно осуществляется работа с родителями.
8. Я доволен условиями труда в студии.
9. Нагрузка равномерно распределена в течение недели.

III

1. Педагог относится к моему ребёнку так, как он этого заслуживает.
2. Педагог прислушивается к моему родительскому мнению и учитывает его.
3. При решении общих вопросов есть возможность взаимодействовать с другими родителями.
4. У моего ребёнка в основном складываются нормальные взаимоотношения с педагогом.
5. Мне приятно и интересно бывать на родительских собраниях.
6. В студии доброжелательная психологическая атмосфера.
7. Я доволен(а) обучением в студии.
8. У моего ребёнка в основном хорошие взаимоотношения с детьми из группы.

IV

1. Управление студии, которое осуществляет педагогом, способствует улучшению образовательного процесса.
2. В студии педагог заботится о здоровье наших детей, о предупреждении перегрузок.
3. При принятии управленческих решений педагог считается с мнением детей и родителей.
4. Я всегда могу получить ответы на интересующие меня вопросы, касающиеся занятий, личности моего ребёнка.
5. Контроль за учебно-воспитательным процессом, осуществляемый педагогом, приносит пользу.
6. За время обучения моего ребёнка в студии произошли явные изменения к лучшему.
7. Нас, родителей, в достаточной степени информируют о деятельности студии аэробики, об основных событиях в ней.
8. Деятельность педагога я считаю эффективной.
9. Я всегда при необходимости могу обратиться к педагогу за квалифицированным советом и консультацией.
10. Я доволен тем, что мой ребёнок обучается в этой студии.

Для обобщения полученных результатов опроса по каждой группе участников подсчитывается сумма в каждой группе, общий индекс удовлетворённости по каждой стороне образовательного процесса (ОИУ1, ОИУ2, ОИУ3, ОИУ4). Образовательный процесс может быть признан успешным и обеспечивающей образовательные потребности обучающихся и родителей в том случае, если общий индекс удовлетворённости равен 70% и выше.

Источники опросника: Проведение независимой экспертной оценки удовлетворённости педагогов, учащихся, родителей работой образовательного учреждения: методико-практические материалы. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2005



Составители: В.И.Кучинский, проректор по научно-методической работе УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», кандидат педагогических наук;

С.П.Докиш, методист отдела мониторинга качества образования УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО»;

С.А.Черненилов, методист отдела мониторинга качества образования УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО»

2.2. Практикоориентированность.

Что в результате реализации данной программы изменяется в участнике и в окружающем его мире?

Во время реализации программы уделяется много внимания включение обучающихся в социально ориентированную деятельность.

Основными формами социально ориентированной деятельности являются:

- спортивные мероприятия, объединяющие младших и старших обучающихся студии.
- посещение уличных физзарядок и фитнес-конвенций, которые позволяют детям познакомиться с другими течениями в аэробике.
- участие в мероприятиях совместных с образовательными и муниципальными учреждениями города Красноярск.
- активное участие в соревнованиях по фитнес – аэробике.
- проведение тематических праздников;
- культурное обслуживание городских и районных мероприятий, детских площадок (концертные, интеллектуально-познавательные, конкурсные, игровые, развлекательные программы, театрализованные представления, праздники и пр.);
- проведение и организация культурно-досуговых мероприятий для неорганизованных детей и подростков микрорайона Причал;
- организация акций по благоустройству города района, микрорайона.

Как и любая другая, социально ориентированная деятельность имеет свои цели и результат. Поэтому целью социально ориентированной деятельности является, с одной стороны, формирование социально значимых личностных качеств у детей, подростков, а с другой стороны, предоставление ресурсов, возможностей, обеспечивающих полноценную реализацию каждого ребёнка своих потребностей и возможностей в конкретных условиях.

Результат социально ориентированной деятельности можно рассматривать, прежде всего, как результат социального воспитания - сформированности социально активной личности, способной самостоятельно решить свои жизненные проблемы в текущий момент и на перспективу.

Как диагностируются и оцениваются эти изменения?

Уровень сформированности социально активной личности оцениваю с помощью педагогического наблюдения и беседы с целью выявления знания о нравственных ценностях, организаторских и лидерских способностях.

Проведение тестирования с целью выявления уровня социальной активности, не считаю целесообразными, так как методики диагностирования сформированности социально активной личности crtdytambovr-n.ucoz.ru/diagnostika.pdf трудоёмки и не удобны в использовании.



2.3. Субъектность.

Как при реализации данной программы развивается субъектность участника - способность осуществлять свободный, осознанный, ответственный и гармоничный выбор и способность оценивать себя как деятеля?

В ходе реализации программы выделяются основные параметры сформированности осознанного выбора:

- Самостоятельность, субъектность - степень, в которой человек является субъектом собственного выбора (способность к постановке собственных целей и действовать, достигая их);
- наличие сформулированной цели;
- наличие прогноза последствий выбора;
- осознание предпочтения выбранной альтернативы;
- наличие плана по достижению цели;
- наличие альтернативных вариантов, построенных ребёнком;
- принятие на себя ответственности.

Организация перехода на индивидуальные образовательные траектории в рамках программы «Фит-хит», пошаговое прохождение всех этапов обучения неизбежно приводит к развитию субъектности:

I этап. Ознакомление и прохождение основной базовой части программы, где ребёнок знакомится с основными направлениями в аэробике, получает первый двигательный опыт, гармоничное физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всестороннюю физическую подготовленность. Активное включение ребёнка в социально ориентированную и соревновательную деятельность, позволяет определиться с понравившимися направлениями для дальнейшего спортивного совершенствования.

II этап Организация перехода на индивидуальные образовательные траектории (ИОТ). Наиболее важным этапом в создании ИОТ является 3 год обучения. В начале учебного года обучающимся 3 года обучения рассказывают об индивидуальных образовательных траекториях и объясняют принципы их выбора. К окончанию учебного года (май) каждый ребёнок выбирает, как правило, два- три направления, которые он будет посещать на 4 году обучения.

III этап: Осознанный переход на индивидуальную образовательную траекторию (ИОТ).

Корректировка ИОТ. Обучающиеся в течение учебного года могут дважды попробовать изменить свою ИОТ. Для детей обозначаются следующие даты: конец декабря, май.

Как диагностируются и оцениваются эти результаты?

Выбор индивидуальных образовательных траекторий необходимо рассматривать в контексте самоопределения личности, создание ситуаций свободной самоорганизации, экспериментирования со своими возможностями.



3. Соответствие программы положениям раздела 3 концепции МСДО.

3.1. Гибкость.

Как в программе реализуется оперативное реагирование на изменение внешней и внутренней среды?

Разделы дополнительной общеразвивающей программы по аэробике «Фит-хит» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

3.2. Вариативность.

Какие основные варианты выбора предоставляются участникам программы?

Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике «Фит-хит» на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Введение», «Аэробика как вид физической культуры», «Аэробика классическая», «Степ-аэробика», «Танцевальная аэробика», «Игровая аэробика», «Функциональная тренировка».

Краткое содержание разделов программы:

Введение

Ознакомление с Т.Б и П.Б.

Расписание, гигиена, спортсмена, самоконтроль

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики.

Правила поведения на занятиях.

Ознакомление обучающихся с планом занятий.

Пояснение основных понятий аэробики.

Аэробика как вид физической культуры

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность в уроках аэробики; способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Направления в фитнес-аэробике. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Аэробика классическая: Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов



(элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетание маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетание маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Функциональная тренировка

Гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ с предметом и без, для воспитания выносливости и развития, чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, фитболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры

Танцевальная аэробика,

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Игровая аэробика

Подвижные игры. Музыкальные игры. Эстафеты . Игры с специальным оборудованием (фитболы-«Музыкальные стулья», «Боулинг» игры на внимание и др.). так и игры со степ - платформой («Встреча», », игры на внимание «Ракета» и др.). -в играх сочетаются все виды работ которые ребенок научился выполнять на занятиях, эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения

Индивидуализация обучения обеспечивается переходом обучающихся 4 года обучения с базовой части программы на обучение по индивидуальному образовательному маршруту, разработанному для конкретного ребёнка. Ребёнок имеет право выбрать 2-3 фитнес-направлений направления.

Выбор фитнес-направлений обусловлен следующими факторами:

- физико-психологические особенности ребёнка.
- интересами и потребностями самого обучающегося в достижении необходимого образовательного результата; изучение которых происходит на основе анкетирования.



3.3. Связанность.

Как в рамках программы обеспечивается возможность взаимодействия между различными элементами – участниками, ведущими, авторами программы, внешними субъектами и т.д.

В рамках программы предусматривается очное, открытое взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса.

В рамках программы педагог и обучающиеся вступают в непосредственное взаимодействие как с друг другом, так и с предметом совместной деятельности, т.е. обсуждают совместные цели, программу действий, разделение функций, координируют средства реализации поставленных целей, оценивают полученные результаты, то есть имеет место взаимосвязь типа «сотрудничество».

Непосредственное участие педагога в процессе деятельности стимулирует обучающихся, «заражает» их соответствующим настроением, формирует положительное отношение к спортивной деятельности. и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

3.4. Информационная открытость.

Как в рамках программы обеспечивается доступ участников образовательного процесса к полной и объективной информации по всем интересующим их вопросам?

Для ознакомления с полным текстом образовательной программы участники образовательного процесса могут обратиться на ресурс МБОУ ДО «Центра внешкольной работы» <http://www.cvr-24.ru/>.

3.5. Партнерство.

Как в рамках программы происходит объединение и перераспределение ресурсов элементов системы ради достижения общего результата.

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются *личностные, метапредметные и предметные результаты* освоения программы.

Для предъявления предметных результатов активно используются ресурсы Краевой и городской федерации по фитнес-аэробики Красноярского края (соревновательная деятельность, фитнес-конвенции, сборы, проведение уличных гимнастик).

Для достижения метапредметных результатов, в рамках программы происходит активное использование ресурса учреждений общего и дополнительного образования как мест для самопрезентации и самореализации детей и подростков (городские акции, социальные конкурсы, концертные площадки и т.д.).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Высоких результатов получается достичь с помощью включения обучающихся в социально ориентированную деятельность и активное взаимодействие с советом микрорайона Причал, Советом ветеранов проведение акций, концертов, благотворительных новогодних утренников и т.д.

4. Аналитические показатели программы (Раздел 4 Концепции МСДО).

4.1. Охват.

На какое количество участников рассчитана программа?



Год обучения	Количество групп	Количество детей в группе	Количество детей
1 год	2	12-15	до 30
2год	2	10-12	до 24
3 год	2	8-10	до 20
4 год	2	8-10	до 20
5 год	2	7-8	до 16
Итого:	10		до 110

Готова ли программа к тиражированию – передаче для реализации другими педагогами и учреждениями?

Программа может быть реализована другими педагогами и учреждениями, при наличии объектов и средств материально-технического оснащения, и специально подготовленного педагога в области фитнес-аэробики.

4.2. Объём.

Какое количество образовательных часов получает участник в рамках программ?

Год обучения	Объём учебного времени	Количество часов теоретических занятий	Количество часов практических занятий
1 год	108	15	93
2год	108	13	95
3 год	144	17	127
4 год	216	10	206
5 год	216	7	209
Итого:	792	62	730

4.3. Результат.

Как определяется количество участников образовательного процесса, реализовавших свои образовательные запросы и освоивших способность делать выбор в рамках программы?

Количество участников образовательного процесса, реализовавших свои образовательные запросы - это обучающиеся после прохождения полного пятилетнего курса общеразвивающей программы по аэробике «Фит-хит».

4.4. Ресурс.

Какое количество и каких именно ресурсов необходимо для качественной и полноценной реализации программы?

Для проведения занятий по аэробике необходимо наличие зала:

- высота потолка- не менее 3м;
- размещение зеркал- не менее 2-х (по длине и ширине зала) -на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;
- температурный режим от 18 до 30 градусов С;



- влажность-менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час;
- гимнастические поручни по всей длине на высоте 1 м от пола.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);
- К** – полный комплект (на каждого обучающегося в группе);
- Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
- П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Дополнительная общеразвивающая программа по аэробике “Фит-хит”	Д	
Рабочие программы		
Дидактические карточки		
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Видеозаписи		
Учебно-практическое оборудование		
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Скакалка	П	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
Мат гимнастические, массажные	П	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	К	Размеры (140 * 58 * 10) см
Степ платформы	К	нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии:



		900x350x150 мм, вес: 7,5 кг.
Гантели	К	Вес 0, 90 кг пары
Утяжелители	К	Вес 1, 80 кг пары
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление среднее
Мячи fit ball	К	Диаметр 50 см.
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обруч плоский	К	80 см
Мячи резиновые диаметр 15 см	К	15 см
Метки круглые резиновые	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

5. Полный текст программы (рекомендуется / по желанию).

Требования к презентациям Программ

1. Презентация программы / методической разработки является рекламно-информационным материалом, который будет размещен в банке Программ / методических разработок и доступен для просмотра в сети Интернет.

2. Содержание презентации определяется участниками самостоятельно. Внимание!

Презентация НЕ должна дублировать содержание анкеты описания Программы / методической разработки.

3. Презентации программ оформляются либо в виде электронной презентации формата PowerPoint (или аналоги), либо в виде презентационного ролика.

4. Требования к электронной презентации:

4.1. Не более 30 слайдов.

4.2. Размер файла презентации не более 10 МБ.

4.3. Допустимые форматы файлов: ppt, pptx, pdf.

5. Требования к видео-презентации:

5.1. Продолжительность видео не более 5 минут.

5.2. Размер файла не более 100 МБ.

5.3. Допустимые форматы файлов: mp4, avi.

Текст программы.