МКУ Районный отдел образования Саракташского района Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Саракташского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУДО ЦВР
№ 77 от 30.08.2024г.

И.А. Лысенко
Я подтверждаю этот документ
директор МБУДО ЦВР п. Саракташ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА"

Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов: 432

Автор-составитель:
ШКОНДА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

п. Саракташ 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		3
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		3
	1.1.	Направленность программы	4
	1.2.	Уровень освоения программы	4
	1.3.	Актуальность программы	5
	1.4.	Отличительные особенности программы	5
	1.5.	Адресат программы	6
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	7
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	7
	1.8.	Режим занятий	8
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		8
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		10
	3.1.	Учебный план	11
	3.2.	Содержание учебного плана	12
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		15
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		16
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		15
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		33
2.1	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ**		33
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		36
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		36
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		37
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		38
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**		39
	7.1	№ 1 Инструкция по технике безопасности на занятиях танцевальной гимнастикой	39
	7.2	№ 2 Индивидуальный маршрут	40
	7.3	№ 3Техника выполнения элементов гимнастики	42
	7.4	№ 4 Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)	50
	7.5	№ 5 Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву)*	51
	7.6	№ 6 Исследование волевой саморегуляции	53
	7.7	Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная гимнастика»	57
	7.8	№ 8 Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся	63
	7.9	№ 9 Карта личностного развития учащегося	64

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Танцевальная гимнастика" (далее Программа) разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

–Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);

–Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

–Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

–Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

–Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

–Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

–Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

–Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

–Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

–Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от

28.01.2021 г. № 2)(разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

–Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

–Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

–Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района. (Утвержден приказом начальника МКУ РОО Саракташского района №491 от 03.12.2018г)

–Положением об отделе «Художественное творчество» утверждено приказом директора № 32 от 31.08.2018 МБУДО «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Танцевальная гимнастика" имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** ориентирована на повышение эффективности оздоровительного процесса учащихся, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора индивидуального маршрута с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий спортивной аэробикой и гимнастикой.

Разработана для учащихся, успешно освоивших дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Ритмика с элементами гимнастики» (2 года), «Мир движений» (4 года).

Тип программы: модифицированная.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

1.2. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на продвинутом уровне и включает разно-уровневые содержательные разделы по групповым и индивидуальным занятиям, обеспечивая тем самым формирование у учащихся целостного представления о спортивной аэробике и ее номинациях, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной спортивной деятельности, для достижения результатов.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена возникшей необходимостью продолжить развивать способности у одаренных учащихся в области спортивной аэробики. Программа «Танцевальная гимнастика» соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных учащихся. В системе физического воспитания спортивная аэробика занимает особое место, т. как потребность в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями и помогают сформировать из него гармонично развитую личность.

Программа «Танцевальная гимнастика» предусматривает не только физическое развитие и совершенствование учащихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, способность к рефлексии и самооценке, умение ставить и достигать цели, работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, направлено на решение задач физического развития, организации активного отдыха.

Содержание Программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни, воздействующие на здоровье подростка:

- привитие ценностных идеалов, приобретение опыта спортивной и творческой деятельности;
- приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения к результатам своей деятельности, к человеку, к самому себе;
- соблюдение системы дидактических принципов: воспитания в спортивном обучении, научности, сознательности, активности и самостоятельности, систематичности и последовательности, доступности и наглядности, прочности и преемственности знаний.

Таким образом, программа целесообразна тем, что создает фундамент знаний, благоприятный для спортивной деятельности учащегося, обеспечивает сотрудничество с педагогом в педагогическом процессе, побуждая к самостоятельному приобретению знаний, и к потребности в достижении высоких результатов.

1.4 Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальнаягимнастика» разработана на основе:

- программы «Акробатика для начинающих» (Авторы-составители: Кузнецова Наиля Фанавиевна, Кузнецов Михаил Алексеевич г. Салават 2018 г);
- программы «Акробатика» (автор-составитель Брескина Елена Алексеевна, г. Керчь 2017 г).

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в программу введены индивидуальные маршруты для группы детей (7 человек), имеющих достижения на областных соревнованиях по спортивной аэробике в дисциплине «Танцевальная гимнастика». Получение такой возможности создает условия для достижения результата в соответствии с собственными способностями. Программа «Танцевальная гимнастика» увеличивает пространство, в котором учащиеся могут развивать свою физическую активность, реализовывать личностные качества и демонстрировать достижения. Учащиеся, осваивая акробатические элементы, могут принимать участие в соревнованиях по спортивной аэробике в дисциплине танцевальная гимнастика в командном и личном зачете.

1.5 Адресат программы

В группе по данной программе могут заниматься учащиеся 13-15 лет, успешно освоившие дополнительнаю общеобразовательнаю общеразвивающаю программу «Мир движений» (4 года), имеющие способность к занятиям спортивной аэробикой (по результатам тестовых заданий).

Для всех учащихся обязательно наличие медицинской справки, разрешающей физические нагрузки, связанные с гимнастикой и спортивной аэробикой.

При формировании группы, а также в самом образовательном процессе обязательно учитываются физические, возрастные, психологические и физиологические особенности детей.

Наполняемость группы - 14 человек.

Возрастные особенности учащихся по программе

Старший подросток (13-15 лет или 7-9кл.)

Подростковый возраст – это наиболее противоречивый период в формировании личности.

С одной стороны, этот период характеризуется дисгармоничностью в строении личности, конфликтным характером поведения в отношении взрослых. Бурный физический рост и половое созревание приводят к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

С другой стороны, возрастает самостоятельность, расширяется сфера деятельности, появляются новые возможности в интеллектуальном развитии.

Одним из важнейших новообразований подросткового возраста является формирование чувства взрослости и связанные с этим процессы изменения самооценки и самосознания. Ведущая деятельность – это общение, которое позволяет подростку искать себя, постоянно сравнивать себя со сверстниками и вырабатывать самооценку.

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана ***на 2 года обучения*** и реализуется в общем объеме ***432 часа:***

1-й и 2-й год обучения - по 216 часов, из которых 144 часа - групповые занятия, 72 часа – индивидуальные занятия.

1.7 Формы организации образовательного процесса

Программой предусмотрена очная форма обучения**.**

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные и занятия в микрогруппах.

Групповая форма работы включает беседы, опросы, разработку групповых комбинаций, групповой показ акробатических связок, мини-комбинаций, мини-композиций.

Индивидуальная форма работы реализуется посредством включения учащихся в практическую деятельность по самостоятельному выполнению индивидуального задания, на основе учета индивидуальных способностей ребёнка.

Программой предусмотрены основные формы занятий – **для очного обучения:**

- по количеству детей - коллективные и групповые;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – тренировочное, занятие-соревнование, занятие-зачет;
- по основной дидактической цели - вводное занятие; занятие по закреплению полученных знаний, умений, навыков; занятие по контролю знаний, умений, навыков; комбинированное занятие; итоговое занятие.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности детей:

- индивидуальная (самостоятельное выполнение индивидуального задания);

-фронтальная (проведение беседы, объяснение нового материала);

- групповая (разработка групповых комбинаций, групповой показ акробатических связок, мини-комбинаций, мини-композиций);

- коллективная (демонстрация коллективной акробатической композиции).

1.8. Режим занятий.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая включительно.

Продолжительность групповых занятий - два занятия в неделю по два академических часа (144 часа).

Продолжительность индивидуальных занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа).

2. Цель и задачи программы

Цель – формирование физической культуры личности учащихся 13-15 лет, сохранение и укрепление здоровья, обеспечение предпрофессиональной ориентации в физкультурно-спортивной деятельности средствами спортивной аэробики.

Задачи первого года обучения:

Воспитательные:

1. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру учащихся.
2. Воспитать положительное отношение к здоровому образу жизни.
3. Воспитать дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.
4. Сформировать коммуникативные качества, чувство ответственности за успех общего дела.

Развивающие:

1. Укрепить здоровье и физическое развитие детей.
2. Развить необходимые в спортивной аэробике двигательные навыки — ловкость, гибкости, силу, координацию.
3. Совершенствовать функциональные возможности организма.

Образовательные:

1. Сформировать элементы IT компетенций.
2. Создать стойкий интерес к занятиям спортивной аэробикой.
3. Обучить учащихся основам акробатики, спортивной аэробики и начальной спортивной терминологии.

Задачи второго года обучения:

Воспитательные:

1. Активизировать познавательную деятельность учащихся, повысить роль самостоятельной творческой и практической работы;
2. Воспитать сознательную дисциплину, волю, ориентировать учащихся на достижение результата;
3. Сформировать желание заниматься спортом;

Развивающие:

1. Сохранить и укрепить здоровье;

2.Развить творческие способности детей, совершенствовать физические качества;

3. Совершенствовать функциональные возможности организма.

Образовательные:

1. Сформировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, быстроту, выносливость.

2.Совершенствовать реакции, ориентировку в пространстве, вестибулярный аппарат.

3. Обучить основам критериев оценки судейства соревнований по спор-тивной аэробике, самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой.

3.СОДЕРЖАНИЕ

3.1УЧЕБНЫЙ ПЛАН групповых занятий 1-го года обучения

№	**Общий раздел**	теория	практика	всего	Формы контр.
1.	**Теоретическая подготовка**	**18**	**-**	**18**	Опрос
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Краткий обзор развития акробатики	2	-	2	
1.3	Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	2	-	2	
1.4	Терминология акробатических упражнений	2	-	2	
1.5	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	11	-	11	
2.	**ОФП, СФП**	**-**	**50**	**50**	Тест-ие
2.1	ОРУ	-	45	45	
2.1	Подвижные игры, эстафеты	-	5	5	
4.	**Техническая подготовка**	-	**76**	**76**	Контр.упр.
4.1	Элементы спортивной аэробики	-	21	21	
4.2	Акробатические элементы	-	55	55	
	Итого:	**18**	**126**	**144**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН индивидуальных занятий 1-го года обучения

№	**Общий раздел**	теория	практика	всего	Формы контр.
1.	**Теоретическая подготовка**	**-**	**1**	**1**	Опрос
1.1	Терминология акробатических упражнений	-	1	1	
2.	**ОФП, СФП**	**-**	**50**	**50**	Тест-ие
2.1	ОРУ	-	50	50	
4.	**Техническая подготовка**	**-**	**21**	**21**	Контр.у
4.1	Акробатические элементы	-	21	21	
	Итого:	**-**	**72**	**72**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН групповых занятий 2-го года обучения

№	**Общий раздел**	теория	практика	всего	Формы контр.
.	**Теоретическая подготовка**	**18**	**-**	**18**	Опрос
1.1	Вводное занятие	1	-	1	
1.2	Краткий обзор развития акробатики	2	-	2	
1.3	Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов	2	-	2	
1.4	Терминология акробатических упражнений	2	-	2	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	11	-	11	
2.	**ОФП, СФП**	**-**	**50**	**50**	Тест-ие
2.1	ОРУ	-	45	45	
2.1	Подвижные игры, эстафеты	-	5	5	
4.	**Техническая подготовка**	-	**76**	**76**	Контр.
4.1	Элементы спортивной аэробики	-	21	21	
4.2	Акробатические элементы	-	55	55	
	Итого:	**18**	**126**	**144**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН индивидуальных занятий 2-го года обучения

№	**Общий раздел**	теория	практ	всего	Формы.
1.	**Теоретическая подготовка**	**-**	**1**	**1**	Опрос
1.1	Терминология акробатических упражнений	-	1	1	
2.	**ОФП, СФП**	**-**	**50**	**50**	Тест-ие
2.1	ОРУ	-	50	50	
4.	**Техническая подготовка**	**-**	**21**	**21**	Контр.у
4.2	Акробатические элементы	-	21	21	
	Итого:	**-**	**72**	**72**	

3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
1 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Танцевальная гимнастика, как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в ЦВР. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии танцевальной гимнастикой.

Тема 2. Краткий обзор развития акробатики

Танцевальная гимнастика, как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной акробатики в древности. Выдающиеся акробаты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по спортивной аэробике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 4. Терминология акробатических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий спортивной аэробикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятиях аэробикой.

ОФП, СФП

Теория. Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп. Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп от генетических особенностей и от уровня физической подготовленности, Оптимальные условия для развития силы.

Практика.

–строевые упражнения

–разновидности ходьбы, бега, прыжков.

–легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров,

–сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

–прыжки на двух нога, на одной, на возвышение,

–приседания на двух ногах и на одной,

–поднимание туловища из положения лежа на спине и животе,

–подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития ловкости и координации

–прыжки через скакалку, скамейку,

–упражнения на скамейке (разновидности ходьбы, поворотов),

–упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления).

Упражнения для развития гибкости

–наклоны вперед из положения стоя и сидя,

–махи ногами из положений стоя и лежа,

Упражнения на развитие быстроты, силы

–поднимание ног в висе на гимнастической стенке,

–удержание угла в висе на гимнастической стенке,

удержание в висе на согнутых руках,

–прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением,

–прыжки из приседа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория. Правила страховки и помощи при выполнении прыжков, кувырков, перекатов. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Элементы спортивной аэробики

–разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, спиной вперед)

–разновидности бега («легкий» бег, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперед)

–варианты базовых шагов аэробики

–прыжки

–основные положения рук

–повороты (приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом)

–равновесия

Акробатические упражнения

–разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки и перевороты вперед, назад;

–стойки на лопатках, на голове; колесо, «мостик», шпагаты.

2 год обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня.

Теория. Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена. Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.

Тема 2. Правильная осанка.

Понятия «осанка» и «плоскостопие». Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья. Обучение упражнениям с учетом законов анатомии, физиологии, психологии. Упражнения для укрепления спины и груди.

Тема 3. Правила соревнований по спортивной аэробике (дисциплина танцевальная гимнастика)

ОФП, СФП

Теория. Стретчинг. Три типа растяжки для развития гибкости. Баллистическая растяжка – жесткие рывки в крайнем диапазоне движения. Статическая растяжка – постоянное давление в крайнем диапазоне движения без рывков. Пассивная растяжка – медленное, контролируемое растяжение мышц. Активная растяжка.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения со скакалкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория. Техника безопасности. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Изучение движений без передачи центра тяжести. Изучение движений с передачей центра тяжести.

Изучение разновидостей вращений. Изучение вращений в воздухе. Прыжки (в шпагат, из различных исходных положений; полукольцо, кольцо, перекидной)

Изучение падений (подготовка к падениям, методика и виды падений). Сложные виды падений – акробатические падения.

Элементы акробатики- перекаты, перевороты.

4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1год обучения

Личностные:

1. Сформирована внутренняя и внешняя культура обучающихся.
2. Сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни.
3. Сформированы дисциплинированность, аккуратность, пунктуальность.
4. Сформированы коммуникативные качества, чувство ответственности за успех общего дела.

Метапредметные:

1. Укреплено здоровье и физическое развитие детей.
2. Развиты необходимые в спортивной аэробике двигательные навыки — ловкость, гибкость, сила, координация.
3. Совершенствованы функциональные возможности организма.

Предметные:

1. Сформированы элементы IT компетенций.
2. Создан стойкий интерес к занятиям спортивной аэробикой.
3. Сформированы навыки выполнения акробатических элементов, элементов спортивной аэробики и начальной спортивной терминологии.

Второй год обучения:

Личностные:

1. Активизирована познавательная деятельность обучающихся, повышена роль самостоятельной творческой и практической работы;
2. Воспитана сознательная дисциплина, воля, ориентированы обучающиеся на достижение результата;
3. Сформировано желание заниматься спортом;
1. Сформированы элементы ITкомпетенций.

Метапредметные:

1. Сохранено и укреплено здоровье;
2. Развито творческие способности детей, совершенствованы физические качества;
3. Совершенствованы функциональные возможности организма.

Предметные:

1. Сформированы двигательные навыки и совершенствованы двигательные способности – ловкость, сила, гибкость, быстрота, выносливость.
2. Совершенствованы реакции, ориентировка в пространстве, вестибулярный аппарат.
3. Знают основы критериев оценки судейства соревнований по спортивной аэробике, самостоятельно подбирают физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 года обучения, по программе «Танцевальная гимнастика»
Место проведения: МБУДО ЦВР, кабинет № 2.
Количество часов в год: 216 часов. Количество часов в неделю: 6 часов.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ вторник, суббота						
№	Месяц	Число	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
1.	**9**	**5**	Вводное занятие. Диагностика (практическое тестирование)	групповая	2	Тестирование, опрос
2.	**9**	**9**	Разучивание стойки на лопатках. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
3.	**9**	**12**	Разучивание стойки на лопатках. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
4.	**9**	**16**	Разучивание стойки на лопатках. ОРУ для ног.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
5.	**9**	**19**	Разучивание стойки на голове и руках. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
6.	**9**	**23**	Разучивание стойки на голове и руках. ОРУ для ног.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
7.	**9**	**26**	Разучивание стойки на голове и руках. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
8.	**9**	**30**	Разучивание стойки на руках с помощью, у опоры самостоятельно. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
9.	**10**	**3**	Разучивание стойки на руках с помощью, у опоры самостоятельно. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
10.	**10**	**7**	Разучивание стойки на руках с помощью, у опоры самостоятельно. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
11.	**10**	**10**	Разучивание стойки на руках с помощью, у опоры самостоятельно. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.

12.	**10**	**14**	Разучивание переворота боком. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
13.	**10**	**17**	Разучивание переворота боком. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
14.	**10**	**21**	Разучивание переворота боком. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
15.	**10**	**24**	Разучивание переворота боком. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
16.	**10**	**28**	Разучивание переворота боком. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
17.	**10**	**31**	Подвижные игры	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
18.	**11**	**4**	Эстафеты	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
19.	**11**	**7**	Разучивание элемента «Мост», с положения стоя. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
20.	**11**	**11**	Разучивание стойки на руках в шпагат (подводящее упражнение для переворота вперед на одну ногу) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
21.	**11**	**14**	Разучивание стойки на руках в шпагат (подводящее упражнение для переворота вперед на одну ногу) ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
22.	**11**	**18**	Разучивание элемента «Мост», с положения стоя. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
23.	**11**	**21**	Разучивание элемента «Мост», с положения стоя. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
24.	**11**	**25**	Разучивание элемента «Мост», с положения стоя. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
25.	**11**	**28**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
26.	**12**	**2**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
27.	**12**	**5**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
28.	**12**	**9**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.

29.	**12**	**12**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
30.	**12**	**16**	Разучивание прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
31.	**12**	**19**	Разучивание прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
32.	**12**	**23**	Диагностика	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
33.	**12**	**26**	Разучивание прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
34.	**12**	**30**	Новогодний флеш моб	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
35.	**1**	**13**	Разучивание рондата с места. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
36.	**1**	**16**	Разучивание рондата с места. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
37.	**1**	**20**	Разучивание рондата с места. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
38.	**1**	**23**	Разучивание рондата с места. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
39.	**1**	**27**	Разучивание рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
40.	**1**	**30**	Разучивание рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
41.	**2**	**3**	Разучивание рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
42.	**2**	**6**	Разучивание рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
43.	**2**	**10**	Разучивание рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
44.	**2**	**13**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
45.	**2**	**17**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
46.	**2**	**20**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.

47.	**2**	**24**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
48.	**2**	**27**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
49.	**3**	**2**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
50.	**3**	**5**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
51.	**3**	**9**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
52.	**3**	**12**	Разучивание переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
53.	**3**	**16**	Разучивание переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
54.	**3**	**19**	Разучивание переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
55.	**3**	**23**	Подвижные игры	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
56.	**3**	**26**	Эстафеты	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
57.	**3**	**30**	Разучивание переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
58.	**4**	**2**	Разучивание связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
59.	**4**	**6**	Разучивание связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
60.	**4**	**9**	Разучивание связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
61.	**4**	**13**	Разучивание связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
62.	**4**	**16**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
63.	**4**	**20**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса.	групповая	2	Наблюдение,

			Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.			видеоотчет.
64.	**4**	**23**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
65.	**4**	**27**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
66.	**5**	**11**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
67.	**5**	**14**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
68.	**5**	**18**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
69.	**5**	**21**	Разучивание акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
70.	**5**	**25**	Итоговое выступление перед родителями.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
71.	**5**	**28**	Веселые старты	групповая	2	Наблюдение.
72.	**5**	**30**	Флеш моб	групповая	2	Наблюдение.

Лист индивидуального образовательного маршрута

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (четверг)

№	Месяц	Число	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	**9**	**7**	Вводное занятие. Диагностика (практическое тестирование)	Беседа практическое	2	Тестирование, опрос
2.	**9**	**14**	Разучивание первой фазы элемента геликоптер (группа «а», динамическая сила): после начала поочередных скрестных кругов ногами, перекатываясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
3.	**9**	**21**	Разучивание первой фазы элемента геликоптер (в медленном темпе). Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
4.	**9**	**28**	Разучивание первой фазы элемента геликоптер (в быстром темпе) ОРУ для ног.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
5.	**10**	**5**	Разучивание второй фазы элемента геликоптер (в медленном темпе). ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
6.	**10**	**12**	Разучивание второй фазы элемента геликоптер (в быстром темпе) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение
7.	**10**	**19**	Разучивание элемента геликоптер (соединить первую и вторую фазу элемента в медленном темпе) Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
8.	**10**	**26**	Выполнение, отработка элемента геликоптер в быстром темпе. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9.	**11**	**2**	Упор венсон (Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения

10.	**11**	**9**	Веселые старты	Групповая	2	Оценка качества исполнения
11.	**11**	**16**	Разучивание элемента геликоптер в упор венсон. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение
12.	**11**	**23**	Отработка элемента геликоптер в упор венсон. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
13.	**11**	**30**	Разучивание элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги врозь: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении упора углом, ноги врозь (90° минимум). ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
14.	**12**	**7**	Отработка упора углом ноги врозь. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
15.	**12**	**14**	Разучивание элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги вместе: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу; ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
16.	**12**	**21**	Отработка элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги вместе: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу; ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
17.	**12**	**28**	Диагностика	Групповая	2	Оценка качества исполнения
18.	**1**	**11**	Прыжок с двух ног в шпагат (сагиттальный): после фазы полета нужно приземляться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
19.	**1**	**18**	Прыжок с двух ног во фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения

20.	**1**	**25**	Разучивание прыжка Тое Touch (Той-тач) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
21.	**2**	**1**	Разучивание прыжка Тое Touch (Той-тач) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
22.	**2**	**8**	Разучивание прыжка Тое Touch (Той-тач) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
23.	**2**	**15**	Разучивание прыжка в группировку (обе ноги согнуты, колени близко к груди) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
24.	**2**	**22**	Разучивание прыжка согнувшись, ноги врозь (ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше). Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
25.	**2**	**29**	Разучивание прыжка согнувшись: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60°; ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
26.	**3**	**7**	Разучивание прыжка казак: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°; ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
27.	**3**	**14**	Повторение прыжка казак ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
28.	**3**	**21**	Разучивание прыжка в шпагат: ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением уловища. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
29.	**3**	**29**	Повторение прыжка казак и в шпагат ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
30.	**4**	**4**	Разучивание разножки в шпагат: после отталкивания, маховая и	Групповая	2	Оценка качества

			толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат (180°); ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.			исполнения
31.	**4**	**11**	Разучивание перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°); ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
32.	**4**	**18**	Повтор всех элементов Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
33.	**4**	**25**	Повторение перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°); ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
34.	**5**	**16**	Отработка перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°); ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	
35.	**5**	**23**	Повторение перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°);	Групповая	2	
36.	**5**	**30**	Итоговое выступление перед родителями	Групповая	2	

Календарный учебный график 2 года обучения, по программе «Танцевальная гимнастика»
Место проведения: МБУДО ЦВР, кабинет № 2.
Количество часов в год: 216 часов. Количество часов в неделю: 6 часов.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ вторник, четверг						
№	Месяц	Число	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
1	**9**	**3**	Вводное занятие. Диагностика (практическое тестирование)	групповая	2	Тестирование, опрос
2	**9**	**5**	Отработка рондата с места. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
3	**9**	**10**	Отработка рондата с места. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
4	**9**	**12**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
5	**9**	**17**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
6	**9**	**19**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
7	**9**	**24**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
8	**9**	**26**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
9	**10**	**1**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
10	**10**	**3**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
11	**10**	**8**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
12	**10**	**10**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
13	**10**	**15**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
14	**10**	**17**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
15	**10**	**22**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног.	групповая	2	Наблюдение,

			Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).			видеоотчет.
16	**10**	**24**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
17	**10**	**29**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
18	**10**	**31**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
19	**11**	**5**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
20	**11**	**7**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
21	**11**	**12**	Разучивание переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
22	**11**	**14**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
23	**11**	**19**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
24	**11**	**21**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
25	**11**	**26**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
26	**11**	**28**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
27	**12**	**3**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
28	**12**	**5**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
29	**12**	**10**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
30	**12**	**12**	Отработка переворота вперед на одну ногу с помощью. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
31	**12**	**17**	Отработка прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
32	**12**	**19**	Диагностика	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
33	**12**	**24**	Отработка прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для рук, корпуса.	групповая	2	Наблюдение,

			Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.			видеоотчет.
34	**12**	**26**	Отработка прыжков: в шпагат, в полукольцо. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
35	**1**	**9**	Отработка рондата с места. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
36	**1**	**14**	Отработка рондата с места. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
37	**1**	**16**	Отработка рондата с места. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
38	**1**	**21**	Отработка рондата с места. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
39	**1**	**23**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
40	**1**	**28**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
41	**1**	**30**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
42	**2**	**4**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
43	**2**	**6**	Отработка рондата с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
44	**2**	**11**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
45	**2**	**13**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
46	**2**	**18**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
47	**2**	**20**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
48	**2**	**25**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
49	**2**	**27**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
50	**3**	**4**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
51	**3**	**6**	Отработка переворота вперед на одну ногу с вальсета. ОРУ для рук,	групповая	2	Наблюдение,

			корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.			видеоотчет.
52	**2**	**11**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
53	**3**	**13**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
54	**3**	**18**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
55	**3**	**20**	Подвижные игры	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
56	**3**	**25**	Эстафеты	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
57	**3**	**27**	Отработка переворота назад на одну ногу. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
58	**4**	**1**	Отработка связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
59	**4**	**3**	Отработка связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
60	**4**	**8**	Отработка связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
61	**4**	**10**	Отработка связки из элементов: переворот вперед с вальсета, колесо, переворот назад. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
62	**4**	**15**	Отработка азучивание акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
63	**4**	**17**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
64	**4**	**22**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
65	**4**	**24**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
66	**4**	**29**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
67	**5**	**13**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.

68	**5**	**15**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
69	**5**	**20**	Отработка акробатического комплекса. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
70	**5**	**22**	Итоговое выступление	групповая	2	Наблюдение, видеоотчет.
71	**5**	**27**	Веселые старты	групповая	2	Наблюдение.
72	**5**	**29**	Флеш моб	групповая	2	Наблюдение.

Лист индивидуального образовательного маршрута

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН суббота

№	Месяц	Число	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	**9**	**7**	Вводное занятие. Диагностика (практическое тестирование)	Беседа практическое	2	Тестирование, опрос
2	**9**	**14**	Отработка первой фазы элемента геликоптер (группа «а», динамическая сила): после начала поочередных скрестных кругов ногами, перекатываясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
3	**9**	**21**	Отработка первой фазы элемента геликоптер (в медленном темпе). Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
4	**9**	**28**	Отработка первой фазы элемента геликоптер (в быстром темпе) ОРУ для ног.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
5	**10**	**5**	Отработка второй фазы элемента геликоптер (в медленном темпе). ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
6	**10**	**12**	Отработка второй фазы элемента геликоптер (в быстром темпе) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение
7	**10**	**19**	Отработка элемента геликоптер (соединить первую и вторую фазу элемента в медленном темпе) Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
8	**10**	**26**	Выполнение, отработка элемента геликоптер в быстром темпе. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9	**11**	**2**	Упор венсон (Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения

10	**11**	**9**	Веселые старты	Групповая	2	Оценка качества исполнения
11	**11**	**16**	Отработка элемента геликоптер в упор венсон. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение
12	**11**	**23**	Отработка элемента геликоптер в упор венсон. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
13	**11**	**30**	Отработка элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги врозь: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении упора углом, ноги врозь (90° минимум). ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
14	**12**	**7**	Отработка упора углом ноги врозь. ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
15	**12**	**14**	Отработка элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги вместе: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу; ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
16	**12**	**21**	Диагностика	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
17	**12**	**28**	Отработка элементов группы «в» - статическая сила: упор углом ноги вместе: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу; ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
18	**1**	**11**	Веселые старты	Групповая	2	Оценка качества исполнения
19	**1**	**18**	Прыжок с двух ног во фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом ОРУ для рук корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
20	**1**	**25**	Отработка прыжка Toe Touch (Той-тач) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение

21	**2**	**1**	Отработка прыжка Toe Touch (Той-тач) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
22	**2**	**8**	Отработка прыжка Toe Touch (Той-тач) ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
23	**2**	**15**	Отработка прыжка в группировку (обе ноги согнуты, колени близко к груди) Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
24	**2**	**22**	Отработка прыжка согнувшись, ноги врозь (ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами 90°), параллельны полу или выше). Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
25	**3**	**1**	Отработка прыжка согнувшись: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше 60°; ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
26	**3**	**15**	Отработка прыжка казак: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°. Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем 60°; ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Оценка качества исполнения
27	**3**	**22**	Повторение прыжка казак ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
28	**3**	**29**	Отработка прыжка в шпагат: ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат (180°) с вертикальным положением уловища. ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	Групповая	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
29	**4**	**5**	Повторение прыжка казак и в шпагат ОРУ для ног. Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
30	**4**	**12**	Отработка разножки в шпагат: после отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат (180°); ОРУ для рук, корпуса. Упражнение на развитие скоростно-силовых	Групповая	2	Оценка качества исполнения

			качеств.			
31	**4**	**19**	Отработка перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°); ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Наблюдение
32	**4**	**26**	Повтор всех элементов Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	Оценка качества исполнения
33	**5**	**10**	Повторение перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельно полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°);	Групповая	2	Составление индивидуальных рекомендаций
34	**5**	**17**	Отработка перекидного прыжка маховая нога должна быть параллельна полу, после 1/2 поворота и разножки впереди (180°); ОРУ для ног.Упражнения на гибкость (мосты, шпагаты).	Групповая	2	
35	**5**	**24**	Диагностика	Групповая	2	
36	**5**	**31**	Итоговое занятие.	Групповая	2	

2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для очного обучения:

- Спортивный зал для упражнений ОФП
- Хореографический зал для проведения занятий.
- Необходимое оборудование: маты, коврики, мячи.

Информационное обеспечение

Интернет ресурсы

1. http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/news/17667 - Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта
2. http://kulikalowa.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_detskogo_obedinenija_fitnes_aehrobika_ii_stupen_dlja_5_7_klassov/1-1-0-7 - сайт педагога дополнительного образования Куликаловой
3. http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%EA%F0%EE%E1%E0%F2%E8%EA%E0 - акробатика
4. http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm - самоконтроль при занятиях физической культурой
5. http://vk.com/skillopedia_group - видео уроки
6. http://олимпийскийск.рф/index.php?option=com_content&view=category&id=18&layout=blog&Itemid=2– Спортивный комплекс «Олимпийский» фитнес зал

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в области спортивной и фитнес аэробики и гимнастики.

2.1 Воспитательная компонента

Цель воспитательной работы: формирование духовно-нравственной, творчески развитой личности.

Задачи воспитательной работы:

- создание творческого коллектива;

- создание педагогических условий для успешного включения детей в современное социально-культурное пространство, для раскрытия и развития творческих способностей детей;
- развитие коммуникативных качества детей, формирование уверенности в своих силах;
- развитие нравственных качеств личности: доброжелательного отношения к людям, уважения к мнению сверстников, терпимости, вежливости, сдержанности, ответственности;
- создание условий для воспитания общей культуры детей и подростков, формирования внутренней интеллигентности, духовности, потребности самовыражения через созидательное творчество;
- развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации в движении.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание.

Формы воспитательной работы:

беседа, сюжетно-ролевая игра, фестиваль.

Методы воспитательной работы:

беседа, упражнение, игра, наблюдение, обсуждение

Планируемые результаты воспитательной работы

- самоопределение и самореализация в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- приобретение опыта общения на основе культурных норм взаимоотношений и деятельности;
- приобретение организаторского опыта и опыта самоорганизации;
- расширение сферы познавательных интересов, знаний о себе и об окружающем мире;
- приобретение новых друзей и впечатлений.

Календарный план воспитательной работы

Время проведения	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Цель воспитательного мероприятия**
сентябрь	Беседа по технике безопасности. Занятие по выполнению обучающимися техники	Беседа	Приобретение знаний по технике безопасности и противопожарной безопасности

	безопасности, противопожарной безопасности. Поведение детей в чрезвычайной ситуации.		
октябрь	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Объединить детей в спортивном коллективе
ноябрь	«Я и мое объединение» просмотр видеороликов	Беседа, презентация	Мотивировать детей на дальнейшие достижения
декабрь	«У новогодней елки»	Новогоднее театрализованное представление	Создать условия для эмоционального развития детей
январь	«Здоровым быть модно»	Тематическая беседа	Формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
февраль	«Веселые старты»	Игровая программа	Сохранение и укрепление здоровья
март	Что дают мне занятия в ТО	Беседа	Мотивация на достижения и ориентация на здоровый образ жизни
апрель	«В мире профессий»	Беседа	Расширить знания о профессии тренер, педагог
май	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Сплотить спортивный коллектив
май-июнь	«Здравствуй, Лето!»	Совместное посещение досуговых мероприятий	Воспитывать нравственную, гармоничную личность, способную к творческому самоопределению

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков учащихся по предмету.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года для оценки качества усвоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме итоговых занятий по изученным темам, конкурсов, фестивалей.

Результаты промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения учащимися образовательной программы»

Формы контроля: опрос, беседа, игра, наблюдение, анализ продуктов творческой деятельности учащихся.

Форма подведения итогов – участие в творческих конкурсах различного уровня, участие учащихся в концертной деятельности на районных областных мероприятиях.

4. Оценочные материалы

Способы проверки результативности дополнительной общеобразовательной программы

Критерии	**Показатели**	**Методики**
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (*Приложение 4*). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву),* (*Приложение № 5*). Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся (*Приложение № 8*).
Метапредметный результат	-самореализация; -самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Диагностика волевого самоконтроля (*Приложение № 6*). Карта личностного развития учащегося (*Приложение 9*).

Предметный результат	– теоретические знания; -усвоение знаний; -практические умения, навыки;	Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Танцевальная гимнастика» Оценка уровня развития физических качеств (Приложение № 7)

5.Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

Все о здоровом образе жизни: Энциклопедия издательского дома «Ридерз Дайджест», 2001.

Интернет ресурсы

http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/news/17667 - Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта

http://kulikalowa.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_detskogo_obedinenija_fitnes_aehrobika_ii_stupen_dlja_5_7_klassov/1-1-0-7 - сайт педагога дополнительного образования Куликаловой

http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%EA%F0%EE%E1%E0%F2%E8%EA%E0 - акробатика

http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm - самоконтроль при занятиях физической культурой

http://vk.com/skillopedia_group - видео уроки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.

2. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.

3. Бретт, Стюарт Палеофитнес / Стюарт Бретт. - М.: Попурри, 2014. - 801 с.

4. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2005. - 265 с.

5. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 529 с.

6. Гринфил, Моника Фигура вашей мечты / Моника Гринфил. - М.: Эксмо, 2003. - 240 с.

7. Диас, Кэмерон Книга о теле / Кэмерон Диас. - Москва: Огни, 2014. - 969 с.

8. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Drugoe Reshenie, 2014. - 216 с.

9. Клаудио, А. Эдваб Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств / Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-Пресс, 2003. - 272 с.

10. Менхин, Ю.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

11. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 764 с.

12. Лисицкая, Т. С. Велоаэробика / Т.С. Лисицкая, А.А. Голенко. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.

13. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 847 с.

14. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2002. - 112 с.

15. Цикерман, Адам Программа здоровья. Сила десяти / Адам Цикерман , Билл Шлей. - М.: АСТ, Астрель, 2005. - 224 с.

16. Шипилина, И. Хореография в спорте./ И. Шипилина, Ростов-на-Дону, 2004. – 69 с.

Приложение 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Профилактика травматизма на занятиях напрямую зависит от профессионализма педагога, степени дисциплины учащихся и других факторов.

Учащиеся при поступлении в творческое объединение обязаны пройти медицинский осмотр у врача-педиатра, инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

На занятиях представители ребенка обязаны строго выполнять следующие требования:

1. Приводить детей на занятия только в спортивной форме и обуви.
2. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
3. Запрещено детям находиться в зале, если там нет педагога. Зал – это место повышенной опасности.
4. В случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения педагога.
5. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
6. В случае плохого самочувствия ребенка сообщать об этом педагогу.

Дети обязаны:

7. Бережно относится к инвентарю, оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
8. Уважительно относится ко всем членам группы, педагогам, работающим в ЦВР.
9. Занимающимся необходимо знать правила противопожарной безопасности и план эвакуации из здания.
10. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения.
11. Для выполнения элементов гимнастики использовать маты.
12. Выполнять элементы гимнастики только при обеспечении страховки.

В свою очередь педагог обязан:

1. Поддерживать на высоком уровне дисциплину и организованность на занятиях.
2. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в объединении.
3. Создавать благоприятный психологический климат на занятии.
4. Требовать от учащихся строгого соблюдения последовательности выполнения упражнений, их дозировку, темп и амплитуду движений.
5. При работе в группах следить за соблюдением дистанции между детьми, исключающей ушибы и травмы.
6. Следить за правильным выполнением приемов страховки и само страховки. Избегать применения запрещенных движений.

Приложение № 2

Индивидуальный образовательный маршрут обучения

Разработала: ПДО, МБ УДО «Центр внешкольной работы», Шконда Н.М.

Пояснительная записка

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Это, прежде всего, связано с потребностью общества в неординарной творческой личности. Раннее выявление, обучение и воспитание одаренных и талантливых детей составляет одну их главных задач совершенствования системы образования. Бытует мнение, что одаренные дети не нуждаются в помощи взрослых, в особом внимании и руководстве. Однако в силу личностных особенностей такие дети наиболее чувствительны к оценке их деятельности, поведения и мышления, они более восприимчивы к сенсорным стимулам и лучше понимают отношения и связи.

Одаренный ребенок склонен к критическому отношению не только к себе, но и к окружающему миру. Одаренные дети достаточно требовательны к себе, часто ставят перед собой не осуществимые в данный момент цели, что приводит к эмоциональному расстройству и дестабилизации поведения. Очень важно, что возможность индивидуального образования дает большие возможности для развития детской одаренности. Чем раньше у ребенка обнаруживаются способности к той или иной деятельности, чем больше внимания будет уделено их развитию, тем легче будет ему найти свое призвание.

Для развития одаренной личности необходимы индивидуальные формы обучения. Организация работы по индивидуальному образовательному маршруту основаны на следующих принципах: индивидуальный, дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу, продуктивной, творческой деятельности учащегося и педагога. Вариативность программы позволяет реализовывать образовательные потребности учащегося, их родителей; качественное обучение, развитие и воспитание без ущерба для детского здоровья. Главное в построенном таким образом учебном процессе – признание за каждым учащимся права на значительную автономию, свой темп работы, специфические способы овладения знаниями.

Данный индивидуальный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие одаренных детей в области спортивной аэробики:

1.Крыгина Анастасия Витальевна
2.Камалутдинова Анэля Зульфаисовна
3.Маннанова Алсу Ильдаровна
4.Сивоконь Катерина Александровна
5.Хлапушина Александра Алексеевна
6.Рахматулина Рената Маратовна
7.Мохова Снежанна Петровна.
8. Гаджиева Фатима

По результатам тестовых испытаний у данных детей на высоком уровне развиты такие физические качества, как: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий. Они хорошо ориентируется в пространстве, при выполнении сложно координационных упражнений. Хорошо развиты скоростная и силовая выносливость, внимание, память на движение и эмоциональная устойчивость.

Главной особенностью характера данной группы детей является сознательное и серьезное отношение к занятиям.

Индивидуальный образовательный маршрут направлен на личностное развитие и успешность, составлен с учетом уровня подготовленности и способностей к акробатике, для участия в соревнованиях по спортивной аэробике в дисциплине «Танцевальная гимнастика» в личном зачете.

Целевое назначение: Создание условий для формирования и развития у учащихся физических качеств и способностей в области акробатики, умений самостоятельно приобретать и применять знания для последующего**,** саморазвития, самоактуализации и самосовершенствования.

Задачи:

- активизировать познавательную деятельность учащихся, повысить роль самостоятельной творческой и практической работы;
- развить целостную структуру личностных свойств учащихся, позволяющих наиболее успешными способами осваивать учебный материал и раскрывать свой спортивный потенциал;
- вовлечь учащихся в конкурсное и соревновательное движение.

Ожидаемый результат:

- успешное освоение программы индивидуального маршрута «Танцевальная гимнастика» в объеме 144 часа;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- развитие привычки к самоконтролю и самооценке;
- участие в соревновательной деятельности;
- выполнение спортивных разрядов.

Приложение 3

Техника выполнения элементов гимнастики

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см*)*, выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1.Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед

Кувырок назад

Техника выполнения.

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1.Кувырок вперед.

2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3.Неплотная группировка.

4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения.

Заканчивая кувырок назад, согнуть ногу к груди, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу – полушпагат.

Последовательность обучения.

1.Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.

3.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.

4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полу шпагат.

6.Из упора присев кувырок назад в полу шпагат.

Типичные ошибки:

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Стойки на руках

Техника выполнения.

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

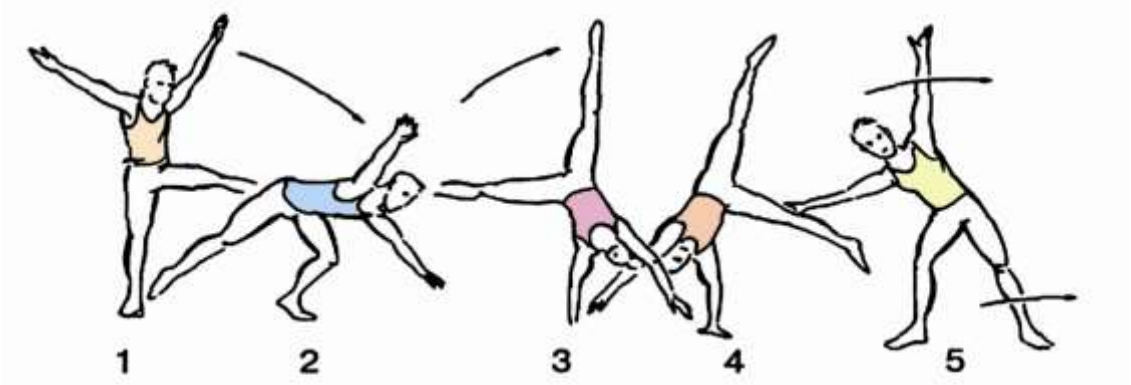
2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Переворот боком или колесо.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.



Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1.Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2.Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на

поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3.Голова не откланяется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка.

Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Равновесия.

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия – это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий – это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развернута в бок – боковое, ласточка или заднее равновесие – нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счет силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.

Техника выполнения.

Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1.При наклоне туловища вперед нога опускается.

2.Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

«Мост»

Мост является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лежа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдет на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упирать в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъем из него.

Техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.

1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3.Руки и ноги широко расставлены.

4.Голова наклонена вперед.

Страховка.

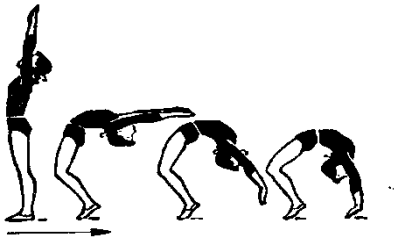
Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.

Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение



«мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1.Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полу шпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3.То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Шпагаты

Шпагат.

Элемент гибкости. Бывает двух видов – прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-

х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка.

Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

Поперечный шпагат.

Прямой шпагат.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.

1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.

2. Переворот на плечо преподавателя. Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ребенка к себе на плечо.

После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).

Прыжок из стойки на руках (курбет)

Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги, и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и обучающийся отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись,

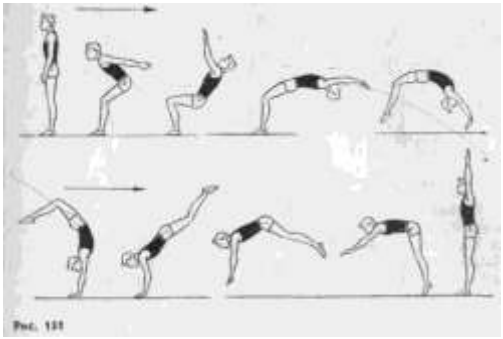
затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

Переворот назад (фляк)

Темповой переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприседу с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей



равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Обучающийся ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно.

Приложение 4

Экспресс-методика
по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)

Инструкция: определи, что и в какой степени привлекает тебя в избранном виде деятельности. Для ответа используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1– привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности?

1. Интересное дело.
2. Возможность общения с разными людьми.
3. Возможность помочь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Возможность творчества.
6. Возможность приобрести новые знания, умения.
7. Возможность руководить другими.
8. Возможность участвовать в делах своего коллектива.
9. Возможность заслужить уважение товарищей.
10. Возможность сделать доброе дело для других.
11. Возможность выделиться среди других.
12. Возможность выработать у себя определенные черты характера.

Обработка данных

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) общественные мотивы (3,4,8,10)

б) личностные мотивы (1,2,5,6,12)

в) престижные мотивы (7,9,11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия детей в деятельности.

Приложение №5

Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка

(по В. И. Андрееву)

Личностный компонент

№	Показатель	Суждение	Балл 0 1 2 3 4
1	Самовоспитание	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других. 4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни	
2	Отношение к здоровью	5. Соблюдаю правила личной гигиены. 6. Стараюсь отказаться от вредных привычек. 7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараюсь правильно и регулярно питаться. 9. Соблюдаю режим дня	
3	Отношение к искусству	10. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 11. Умею находить прекрасное в жизни. 12. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы). 13. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни. 14. Занимаюсь художественным или прикладным творчеством	
4	Адаптированность	15. Прислушиваюсь к мнению старших. 16. Стремлюсь поступать так, как решит большинство моих друзей. 17. Стараюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими. 18. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились. 19. Стремлюсь не ссориться с друзьями	
5	Автономность	20. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других. 21. Мне хочется быть впереди других в любом деле. 22. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.	

		23. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 24. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие	
6	Социальная активность	25. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха. 26. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав. 27. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю. 28. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 29. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца	
7	Нравственность	30. Я умею прощать людей. 31. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни. 32. Мне нравится помогать другим. 33. Переживаю неприятности других как свои. 34. Стараюсь защищать тех, кого обижают	

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе и делении этой суммы на пять.
2. Необходимо вычислить средний балл по группе и по каждому показателю, соотнести с числом анкетируемых.
3. Уровень качества воспитанности можно определить по следующей шкале: 0-2 - низкий уровень; 2-3 - средний уровень; 3-4 - высокий уровень.

Приложение №6

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования: исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике б маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от

них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение №7

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Танцевальная гимнастика»

Оценка уровня развития физических качеств

Тест – «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища)

Описание тестового задания: в течение 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому, удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях на $90^{0,}$ при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «Внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднимание туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «Стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога:

1. стоя сбоку от испытуемого, помогите ему принять исходное положение;
2. помощник должен взять за лодыжки испытуемого, прижать его стопы к полу так, чтобы угол в коленях составлял 90^{0} , и контролировать это положение на протяжении всего теста;
3. дате испытуемому один раз лечь-встать, чтобы убедиться, что он правильно понял тест;
4. после сигнала «внимание, марш!», нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 или 60 секунд;
5. считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста (в положении лежа кисти рук на затылке, спина полностью касается мата, при возвращении в исходное положение локти касаются коленей);
6. корректируйте движение испытуемого во время теста, если он начнет допускать ошибки.

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 или 60 секунд.

Тест «Челночный бег» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из положения высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

Необходимое оборудование:

1. чистый, нескользкий пол (дорожка);
2. секундомер;

3. рулетка для измерения 10-метрового отрезка;
4. ограничительные указатели.

Указания для испытуемого: встаньте позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бегите как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, коснитесь ее рукой, развернитесь и бегите к линии старта. Добежав до нее, точно также коснитесь рукой и после поворота продолжайте бег в обратную сторону. Таким образом, вы должны выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз, поэтому с самого начала настройтесь на правильность его выполнения с максимальной скоростью и не снижайте ее на поворотах.

Указания для тренера:

1. Разметьте две параллельные линии на расстоянии 10-и метров одна от другой (мелом или белой лентой);
2. Линии должны быть длинной 1,2 м и ограничиваться конусами (или любыми другими предметами);
3. Во время теста следите, чтобы каждый раз поворот для бега в обратную сторону выполняется после того, как рука коснулась линии;
4. Извещайте испытуемого после каждого цикла: при слове «три» он должен прекратить тест;
5. Окончание теста служит постановка испытуемым одной ногой в конце третьего цикла за ограничительную линию;
6. Нельзя выполнять тест на скользкой поверхности. Тест выполняется один раз.

Оценка: время выполнения трех полных циклов (туда и обратно) в секундах.

Тест «Прыжок в длину с места» предназначен для определения взрывной силы.

Описание теста: прыжок в длину с места из положения стоя.

Оборудование: коврик или гимнастические маты с нескользкой поверхностью. Рулетка, мел.

Указания для испытуемого: встанет в исходное положение, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахни руками назад, оттолкнитесь как можно сильнее, и прыгни вперед. Постарайтесь приземлиться на ноги как можно дальше, так как результат будет определяться по расстоянию от стартовой линии до точки касания коврика или мата пятками. Тест выполняется трижды. Оценивается лучший результат.

Указания тренеру:

1. Нанесите на мат параллельные линии через 10 см., первая линия – 10 см., от стартовой линии;
2. Положите ленту рулетки перпендикулярно этим линиям на крае мата;
3. Встаньте сбоку и контролируйте дальность прыжка. Она измеряется от стартовой линии до точки, расположенной у края пяток испытуемого;
4. Если испытуемый упадет во время теста, дайте ему дополнительную попытку;
5. Мат должен быть расположен так, чтобы точки отталкивания и приземления находились на одном уровне;

6. Будьте внимательны при регистрации результатов прыжков, так как различая между ними могут быть значительными.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах.

Тест «Бег 30 метров» предназначен для определения скоростных способностей.

Описание тестового задания: бег выполняется из положения высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «на старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «марш!» и с максимальной скоростью испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие. Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. дистанция 30 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. бег проводится с высокого старта, согласно описания тесового задания;
3. одновременно с командой «Марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
5. тест выполняется один раз.

Тест «Непрерывный бег» предназначен для определения выносливости. Дистанции: 1000,1500,2000,3000 метров, согласно возрастным особенностям испытуемых.

Описание теста: дистанции протяженностью 1000,1500,2000,3000 м. походит по кругу стадиона, отмеряются на беговой дорожке. Бег проводится с высокого старта.

Указание для испытуемого: по команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш!» испытуемый бежит к линии финиша.

Оборудование: дорожка стадиона должна иметь твердое, ровное покрытие. Секундомер, рулетку.

Указание тренеру:

1. дистанция 1000,1500,2000,3000 метров, отмеряется на беговой дорожке;
2. бег проводится с высокого старта, согласно описания тесового задания;
3. одновременно с командой «Марш!» включается секундомер, время определяется с точностью до 0,1 секунды;
4. перед забегом проводится разминка.
5. нельзя выполнять тест на скользкой или мокрой поверхности;
6. тренеру необходимо говорить испытуемому о каждом пробегаемом круге;
7. тест выполняется один раз.

Тест «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай!» Испытуемые выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращаться в исходное положение.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указание тренеру:

1. следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая, руки полностью разгибаются;
2. количество правильных выполнений фиксируются в протоколе;
3. если попытка выполнена неправильно, она не зачитывается.

Тест на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу, обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног касаться перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

№	Элементы	Высокий 5 баллов Критериии оценки	Средний 4 балла Критериии оценки	Низкий 3 балла Критериии оценки
Контрольные упражнений для учащихся первого года обучения				
1.	Кувырок вперед в упор присев	Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.	Не оттянуты носки	Нет группировки, не держит равновесие на приземлении
2.	Сед углом, руки в стороны	Спина выпрямлена, носки оттянуты, руки в стороны	Не оттянуты носки	Нет равновесия, ноги согнуты в коленном суставе
3.	Перекатом назад стойка на лопатках	Плечи лежат на мате парраллельно туловищу, руки согнуты в локтях, пальцы жестко обхватывают поясницу обеспечивая опору и фиксацию. Голова лежит затылком на мате, шея не напряжена.	Не оттянуты носки	Нет равновесия, корпус согнут
4.	«Мост», с положения лежа	Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.	Ноги согнуты в коленном суставе	Не переносит центр тяжести на руки
5.	Равновесие	Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед	Не оттянуты носки	Не держит равновесия, не достаточчная гибкость
6	Переворот влево (вправо)	Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой	Носки не оттянуты, Голова не откланяется назад, не контролирует постановку рук.	Не проходит вертикаль. Не держит равновесие, ноги согнуты в коленях

		рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны		
Контрольные упражнений для учащихся второго года обучения				
1	Переворот вперед на две ноги	Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.	Нет фазы полета	Не держит равновесие при приземлении
2	«Мост», с положения стоя	Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.	Не подает наз вперед	Колени согнуты
3	Стойка на руках	Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.	Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.	2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Приложение№ 8

Психолого – педагогическая диагностика
уровня воспитанности учащихся

(опыт работы МОУДОД "Центр образования" с. Ваеги)

Основная цель проведённой диагностики – выявить уровень воспитанности учащихся

Оценка уровня воспитанности школьников проводится по возрастным категориям: 13-15 лет. Оценивание осуществлялось по трехбалльной системе. По каждому параметру высчитывалось среднее арифметическое.

Для оценки уровня воспитанности применялись следующие критерии:

13-15 лет

1. Честность
2. Дисциплинированность.
3. Любознательность.
4. Трудолюбие.
5. Знание этикета, правил поведения в общественных местах.
6. Самостоятельность.
7. Умение общаться.
8. Внешний вид учащихся.
9. Отношение к старшим.
10. Отношение к сверстникам.

Сводная таблица результатов оценки критериев:

Критерии										0	1	2	3	ИТОГ
13 лет														
14 лет														
15 лет														
ИТОГ														

Приложение № 9

Карта личностного развития учащегося

Личностные качества		Творческая активность		
Внутренняя активнсть свобода	Самостоятельность	Мотивация к творчеству	Целеустремленность	Активность в совместной творческой деятельности

Баллы от 1 до 7
1 – очень низкий уровень
2 – низкий уровень
3 – уровень ниже среднего
4 – среднее значение
5 – уровень выше среднего
6 – высокий уровень
7 – очень высокий уровень