

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнепашинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Рассмотрено
Педагогическим Советом
МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2
Протокол № 9 от 30.05.2023 г.



Утверждаю
Директор
МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2
Ю.В. Поротникова
Приказ № 01-21-289 от 05.06.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Направленность:	художественная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	12-14лет
Срок реализации:	1 год

Автор-составитель:
Килина Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Основной идеей программы является идея укрепления здоровья, развитие физических и хореографических данных, используя средства фитнес-аэробики, выявление и развитие физических и танцевальных способностей детей с целью стремления к здоровому образу жизни, развитие творческого потенциала и формирования компетентности «Командодействие». Благодаря систематическим занятиям учащиеся приобретают общую физическую, эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных. физических способностей помогает детям достигать спортивных и творческих результатов.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).
- Устав МБОУ «Верхнепашинская СОШ № 2».
- Положение о дополнительном образовании МБОУ «Верхнепашинская школа № 2».

Новизна программы: Данная программа учитывает основные направления развития системы образования Красноярского края.

Программа представляет собой активизацию процесса понимания своего места в команде, коллективе, что поможет учащимся быть мобильными, коммуникабельными, быть готовыми к смене деятельности, к любым нестандартным ситуациям,. Воспитанники имеют возможность через физические упражнения, в сочетании с танцевальными элементами. реализовать свои творческие способности и стремление к здоровому образу

жизни. Участие в конкурсах, мероприятиях разного уровня, даёт возможность развивать творческую активность, инициативу.

Актуальность программы: Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Во время школьных занятий ребенок полностью сосредоточен, ему некогда физически и умственно отдохнуть. На занятиях по фитнес-аэробике дети снимают психологический стресс, а так же занимаются физическими упражнениями с элементами танца. .

В наше дни, когда ребёнок проводит свое время чаще всего пассивно, мало двигается, сидя, у него формируется неправильная осанка, некрасивая походка, а вследствие этого, проблемы со здоровьем, плохое эмоциональное состояние. Занятия по фитнес-аэробике помогут детям больше двигаться, а значит, его сердечно-сосудистая система будет здорова, мозг насыщен кислородом, необходимым для хорошего самочувствия и успешности в учёбе. У детей, занимающихся фитнесом в сочетании с аэробикой, формируется правильная осанка, красивая походка, а также эти дети более развиты физически, меньше болеют. Дети посредством совместной деятельности, становятся более активными, учатся легко и непринужденно общаться, что впоследствии поможет им лучше адаптироваться в современном мире. Программа обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека. Именно средствами физических упражнений, танцевальной деятельности возможно формирование социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной культуры и искусства, спорта, способной к достижению поставленной цели

Отличительные особенности программы: Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста и направлена на формирование образовательного результата – компетенции «Командодействие». Мы живём в век компьютеров и новых технологий, когда дети проводят очень много времени за компьютером, перед телевизором, приходя в школу они зачастую не понимают что такое коллектив, команда, что человек не может быть вне коллектива и не всегда можно решить какую-либо задачу, проблему в одиночку. Как в учебе, так и в получении дополнительного образования для достижения какой-либо цели часто требуется сплочённая и слаженная работа в команде. Для этого ребенок должен почувствовать себя частью коллектива, понять свою значимость и роль в команде и понимать что только общими усилиями, сообща можно

достичь желаемого результата. Поэтому очень важно с раннего школьного возраста работать над компетенцией «Командодействие». В нашем сложном неустойчивом мире, когда существует жёсткая конкуренция, ребёнок, войдя во взрослую жизнь, может не реализовать себя просто потому, что не умеет работать в команде, не сможет увидеть свое место в коллективе. В процессе занятий фитнес-аэробикой, работе в коллективе, в котором собрались единомышленники, объединенные общими интересами и целью, а так же подготовки к мероприятиям, выполнении творческих заданий, неформального общения помогает ребёнку почувствовать себя частью команды, быть ответственным за себя и за других членов команды, понимать, что только слаженная командная работа может привести к желаемым результатам.

Компетентность «Командодействие» - это способность и стремление действовать сообща с участниками команды для достижения общей цели.

Алгоритм КОРа:

- Собрать рабочую команду под мероприятие.
- Сообща установить рабочие правила команды.
- Определить задачи и распределить обязанности в команде с учетом пожеланий и возможностей.
- Согласованно с участниками команды решить задачи в рамках мероприятия.

Провести рефлексию действий команды и каждого участника.

Конкретные жизненные ситуации в которых проявляется КОР

1. Я слышу и вижу как человек будет помогать другому человеку в выполнении поставленных творческих задач в коллективе: участие в мероприятиях, выступление на сцене, работа на занятиях, дети будут передавать друг другу свой опыт, вместе анализировать ошибки и искать пути решения. Занятия в хореографическом коллективе поможет детям стать более ответственными не только за себя, но и за других.

2. Я вижу и слышу, как человек становится частью команды и добивается больших результатов в профессии.

3. Я слышу имена своих воспитанников.

4. Я слышу имена своих воспитанников на вручении премии «Признание».

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 –до 14лет. Количество участников – до 20 человек в группе

Набор детей в учебную группу производится на добровольной основе, на основании результатов итоговой аттестации освоения программы стартового уровня, , по заявлению родителей или законных представителей.

Срок реализации программы и объем учебных часов:
Продолжительность реализации программы – 1 учебный год (72 часа).

Объем программы:

«Фитнес» - 72 часа.

продолжительность занятий в группе: 2 раза в неделю, по 1 академическому часу (72 часа).

Форма обучения: Форма обучения по программе - очная. Программа предполагает возможность реализации с помощью дистанционных технологий, а также с использованием сетевой формы.

Режим занятий: Каждое занятие состоит из 1 академического часа, длительность академического часа составляет- 40 минут, Занятия проходят по расписанию - два раза в неделю,

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование компетенции «Командодействие» через выполнения танцевально-спортивных групповых творческих заданий.

Задачи:

- формировать умение у детей работать в паре, в группе, в коллективе;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование гражданской позиции, патриотизма, чувства товарищества, личной ответственности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план «ФИТНЕС»

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Все о фитнесе	5	3	8	зачет
2	Стретчинг	0	17	17	зачет
3	Классическая аэробика	1	7	8	зачет
4	Фитнес с использованием инвентаря	0	3	3	зачет
5	Степ-аэробика	0	7	7	зачет
6	Упражнения на полу	0	8	8	зачет
7	Партерная и трюковая техника	0	11	11	зачет

8	Танцевальный фитнес	0	10	10	зачет
	ИТОГО 72	6	66	72	

Содержание учебного плана программы

Фитнес

На занятиях по фитнес-аэробике дети узнают:

Что такое фитнес, разновидности фитнеса, для чего надо заниматься фитнесом, здоровый образ жизни и занятия фитнесом, гигиена спортивных занятий. Правильная осанка, как основа здоровья человека, основные упражнения для правильной осанки, упражнения с предметом. Основы рационального питания.

Знакомятся с понятием стрейчинг

Стрейчинг- что такое стретчинг, его разновидности, польза стретчинга, особенности выполнения. Упражнения на гибкость, «Мостик», «Шпагат». Основные позы в стретчинге, растяжка частей тела, скручивание позвоночника.

Классическая аэробика

Что такое аэробика? Партерная гимнастика. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок. Высококоординационные аэробные связки. Практические занятия: Базовые шаги- «Степ-тач», «Овен-степ», «Ви-степ», «А-степ», «Кел», «Кросс», «Греп-вайн».

Фитнес с использованием инвентаря, скакалки, обруча, мяча. Разучивание упражнений и комбинаций на правильную осанку, растяжку, укрепления отделов разных частей тела. Понятие степ-аэробика, техника выполнения движений. Степы как неотъемлемый атрибут степ-аэробики. Основные движения степ-аэробики. Шаг-колени, шаг-крест, степ-захлест, шаг-мамбо.

Упражнения на полу (партер). Разучивание упражнений «Краб», «Дорожка», «Дорожка-часы», «Казачок», «Мельница». Техника выполнения движений, упражнение в парах и по одному. Основные термины.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- осознание гражданской позиции ,чувство сопричастности , гордости за свою Родину, народ, историю;
- уметь адекватно оценивать себя и своих товарищей;
- знать правила безопасного и здорового образа жизни;
- понимать эстетическое содержание музыкальных произведений;
- формирование правил здорового и безопасного образа жизни;
- реализовать творческий потенциал в процессе
- коллективного (индивидуального) исполнительства;
- уметь сотрудничать со взрослыми и другими членам коллектива;
- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
- **Метапредметные:**
- Регулятивные:
- оценивать правильность выполнения упражнений, танцевальных элементов,
- вносить необходимые коррективы;
- уметь планировать работу и определять последовательность действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей товарищей;
- ставить свои маленькие цели и достигать их.
- Коммуникативные:
- уметь защищать свою точку зрения путем убеждения, доказательств своей правоты, через диалог;
- выслушивать точку зрения других членов коллектива;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
- Познавательные:
- самостоятельно включаться в совместную деятельность;
- перерабатывать полученную информацию, наблюдать, делать самостоятельные выводы;
- уметь находить нужную информацию.
- **Предметные:**
- знать влияние здорового образа жизни, занятием фитнесом на формирование человека;

- развитие основных физических качеств;
- знать и уметь выполнять основные движения фитнеса;
- знать основные шаги и уметь их комбинировать;
- знать и уметь правильно выполнять упражнения стретчинг;
- уметь правильно выполнять движения в паре, работать в группе;
- уметь выполнять простые танцевальные комбинации под музыку;
- уметь выполнять упражнения и трюки в партере;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «ФИТНЕС»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения стартовой и итоговой аттестации
2022-2023	1 сентября	31 мая	36	72	144	1 час в день	Первая и последняя неделя

Календарно-тематическое планирование (приложение 1).

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

Печатные пособия:

1. Методическая литература по предмету
2. Наглядные пособия
3. Раздаточный материал

Технические средства обучения:

1. Компьютер
2. Фотоаппарат
3. Проектор

Оборудование класса:

1. Зал, для проведения занятий
2. Сцена для репетиций
3. Коврики для занятий
4. Гимнастические обручи
5. Гимнастические палочки
6. Сценические костюмы

Экранно-звуковые пособия:

1. Диски с записями современной музыки, классической, народной музыкой.
2. Диски с записью концертов творческих коллективов

Информационное обеспечение программы:

В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы, имеющиеся в кабинете, в библиотеке:

- учебная, методическая литература, журналы;
- методические разработки и планы - конспекты занятий, методические

- указания и рекомендации к практическим занятиям;
- развивающие и диагностические процедуры: тесты, игры, соревнования, соревнования.

Список интернет сайтов для педагогов

1. Сайт «Все для хореографов»

Адрес сайта: <http://www.horeograf.com>

2. <http://www.horeograf.com>(все для хореографии и танцоров);

3. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии
. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.

4. Методические и дидактические разработки по хореографии.
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>.

Веб-сайты-каталоги школьных ресурсов:

1. Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями

https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em

2. Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея
tps://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=em

Веб – сайты для развития творческих способностей:

1, Развитие творческих способностей обучающихся»

<https://nsportal.ru/>

2. Страна талантов. <about:blank>

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог, имеющий профессиональное педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями в данной предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации продуктивной деятельности детей.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение;
- *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;
- *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения
входной контроль	определение уровня развития учащихся на начальном этапе реализации образовательной программы	в начале учебного года (сентябрь)	беседа наблюдение
текущий контроль	определение степени усвоения учащимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков	в течение учебного года: на каждом занятии, в конце изучения темы	наблюдение; демонстрация навыков; практическая работа; самоанализ; коллективная рефлексия; тестирование; соревнования
итоговая аттестация	определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы	в конце обучения (май)	демонстрация навыков; участие в конкурсных мероприятиях; событийные мероприятия (демонстрация компетентности командодействие)

Описание событийного мониторинга образовательных результатов

Компетентность «Командодействие» - это способность и стремление действовать сообща с участниками команды для достижения общей цели.

Описание событийного мониторинга образовательных результатов

- Момент проведения: стартовый - первая и итоговый - последняя неделя реализации программы.
- Состав участников: на первой неделе - педагог дополнительного образования, участники программы; на последней неделе - педагог дополнительного образования, участники программы, приглашённые эксперты.
- Место проведения: учебный кабинет.
- Продолжительность проведения: 40 мин
- Условия, обеспечивающие мониторинг способностей: задания, требующие соответствующих умений - распределение обязанностей в группе, постановка задач, выполнение своей функции в группе, умение слушать мнение других, высказывать свое, умение договариваться, разрешение конфликтных ситуаций (если они есть) достижение поставленной цели.
- Условия, обеспечивающие мониторинг стремления: добровольность участия в мониторинге, свобода выбора количества заданий.
- Форма фиксации результатов: общий протокол.

Легенда:

представьте себе, что вы попали на программу «Танцы» и у вас есть возможность пройти в первый тур и вы должны показать себя, свои способности и возможности. А именно показать умение двигаться под музыку в соответствии с характером и жанром музыкального произведения, выполнять движения характерные для данного жанра.

- **Задание:** на столе перед вами находятся карточки с названиями музыкальных композиций, вы должны выбрать карточку, прослушать музыку, составить небольшой танец и исполнить его.
- **0 баллов**- не выполнили задание
- **1 балл** - задание выполнено частично
- **2 балла**- задание выполнено, но движения не соответствуют характеру музыки, дети двигаются скованно, не синхронно, движения однотипные
- **3 балла** – задание выполнено, движения соответствуют характеру музыки, дети двигаются синхронно, но недостаточно разнообразные движения
- **4 балла** – задание выполнено, движения подобраны в соответствии с характером музыкального произведения, двигаются синхронно, движения интересные и разнообразные, но нет эмоциональной передачи танца
- **5 баллов** задание выполнено, движения соответствуют характеру музыкального произведения, выполняются синхронно, движения разнообразные, дети эмоционально передали характер танца

Период реализации программы	задание	Система оценок
Первая неделя	Задание 1. Выполнить творческое задание по группам, распределить обязанности, роли. Задание 2.Продемонстрировать свою работу.	0-5 баллов
Последняя неделя	Задание1. Составить небольшой танцевальный этюд по группам. Задание2. Презентовать свою работу	0-5 баллов

Формы демонстрации результатов освоения программы: выступления на праздничных концертах в школе, в клубе, рамках проведения сельских мероприятий, дистанционных конкурсах, а также в Краевом творческом фестивале «Таланты без границ».

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые образовательные инструменты:

- методы: рассказ; беседа; объяснение; художественное слово.

- при проведении практических работ – познавательная игра, работа по группам, презентация, мастер-класс, наблюдения, практические работы творческого характера и т.д.;
- диагностические и контрольно – измерительные материалы: тесты, анкеты, карты (дневники) наблюдений, карта достижений, карта результативности усвоения программного материала и т.д..

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая, парная (или командная).

Формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча с интересными людьми, выставка, гостиная, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, творческая мастерская, фестиваль, ярмарка.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- подготовительный этап (приветствие, создание психологического настроения, активизация внимания, определение темы и цели занятия);
- основной этап (усвоение новых знаний и способов действий, обеспечение восприятия осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения; первичная проверка понимания изученного, установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция; применение пробных практических заданий; закрепление новых знаний - умений, способов действий и их применения, обобщение и систематизация знаний - умений; выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль, самокоррекция знаний - умений и способов действий);
- заключительный этап (анализ и оценка успешности достижения цели и задач, определение перспективы последующей работы; совместное подведение итогов занятия; рефлексия - самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин и способы устранения некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности работы).

Дидактические материалы:

электронные издания, учебные видео фильмы;
задания, упражнения и т.п.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендуемый педагогу

1. Андреев М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 2005.

2. Бакуридзе А.Б. Разработка образовательной программы школы. Библиотека журнала Методист (№6/2006).
3. Бекина С., Ломова Т., Соковина Е. Музыка и движение.-М.: Просвящение, 2007.
4. Бекина С. Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем - М.: Просвящение, 2004.
5. Горцев Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг; Феникс - Москва, 2004. - 256 с.

Список литературы, рекомендуемый учащимся и родителям:

6. Дубянская Е. Нашим детям.- Музыка, 2008.
7. Козлова, Л.А.; Купер, К. Домашний шейпинг для начинающих. Аэробика для хорошего самочувствия; СПб: ТАСС-Петербург - Москва, 1991 г.
8. Медведева О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов; Инсан - Москва, 2007. - 160 с. Полиграфиздат - Москва, 2012. - 288 с.
9. Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала; Астрель, Астрель-СПб,
- 10.Хибер Дэвид ,Бауэрман Сьюзен Шейпинг-диета; Попурри - Москва, 2010. - 480 с

Интернет ресурсы

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. Официальный сайт федерации фитнеса – аэробики WWW.RTS/RU, DTC.AKADEMIC/RU

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ
«ФИТНЕС»**

№ п/п	Число месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			54	Все о фитнесе		
1.	4.09.	Теория	1	Гигиена спортивных занятий	Библиотека	Анкетирование
2.	6.09	Теория Практика	1	Что такое фитнес ?	Библиотека	Тестирование
3.	11.09	Теория	1	Здоровый образ жизни	Фитнес зал	Презентация
4.	13.09	Теория	1	Разновидности фитнеса	Фитнес зал	Презентация
5.	18.09	Практика	1	Узнай свое тело	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
6.	20.09	Практика	1	Нормативы общей физической подготовки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
7.	25.09.	Практика	1	Осанка и система дыхания	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
8	27.09	Теория	1	Основы рационального питания	Фитнес зал	Тестирование
				Стретчинг		
9	2.10	Практика	1	Пассивный стретчинг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
10	4.10	Практика	1	Статический стретчинг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

11	9.10.	Практика	1	Балистический стретчинг	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
12	11.10.	Практика	1	Изометрическая растяжка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
13	13.10.	Практика	1	Упражнения на гибкость	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
14	16.10.	Практика	1	Мостик	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
15	18.10	Практика	1	Шпагат	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
16	23.10.	Практика	1	Наклоны	Фитнес зал	Выполнение педагогических задач
17	25.10	Практика	1	Поза верблюда	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
18	30.10	Практика	1	Бабочка	Фитнес зал	Выполнение педагогических задач
19	1.11	Практика	1	Лягушка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
20	6.11.	Практика	1	Растяжка разгибателей предплечья	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
21	8.11	Практика	1	Растяжка шейного отдела	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
22	13.11.	Практика	1	Растяжка мышц спины у стенки	Фитнес зал	Тестирование, педагогическое наблюдение
23	15.11	Практика	1	Растяжка икроножных мышц	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
24	20.11	Практика	1	Поза треугольника	Фитнес зал	

25	22.11	Практика	1	Поза собаки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
26			20	Классическая аэробика		
27	27.11.	Теория	1	Классическая аэробика	Фитнес зал	Презентация
28	29.11	Практика	1	Базовые шаги	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
29	4.12	Практика	1	Степ-тач	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
30	6.12.	Практика	1	Овен-степ	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
31	11.12.	Практика	1	Ви-степ	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
32	13.12	Практика	1	Кел	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
33	18.12.	Практика	1	А-степ	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
34	20.12.	Практика	1	Кросс	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
35				Фитнес с использованием инвентаря		
36	25.12.	Практика	1	Фитнес с использованием скакалки	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
37	27.12.	Практика	1	Фитнес с использованием обруча	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
38	10.01	Практика	1	Фитнес с использованием мяча	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				Степ-аэробика		

39	15.01.	Практика	1	Степ-аэробика	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
40	17.01	Практика	1	Степ-аэробика	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
41	22.01.	Практика	1	Основные шаги степ-аэробики	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
42	24.01.	Практика	1	Шаг-колени	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
43	29.01.	Практика	1	Шаг-крест	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
44	31.01.	Практика	1	Степ-захлест	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
45	5.02.	Практика	1	Шаг-мамбо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
			12	Упражнения на полу		
46	7.02.	Практика	1	«Крест»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
47	12.02.	Практика	1	«Дорожка»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
48	14.02	Практика	1	«Дорожка» с поочередной опорой руками	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
49	19.02.	Практика	1	«Дорожка-часы»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
50	21.02.	Практика	1	«Казачок»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
51	26.02.	Практика	1	«Мельница»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				Партерная и трюковая техника		
52	28.02.	Практика	1	Переворот через правое плечо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
53	4.03	Практика	1	Переворот через левое плечо	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение

54	6.03.	Практика	1	Переворот через правое плечо с прямыми ногами	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
55	11.03.	Практика	1	Переворот через левое плечо с прямыми ногами	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
56	13.03.	Практика	1	Кувырок через голову стоя на ногах	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
57	18.03.	Практика	1	Перекуаты	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
58	20.03.	Практика	1	Перекуаты в паре	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
59	25.03.	Практика	1	Стойка на руках в паре	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
60	27.03.	Практика	1	Стойка на руках	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
61	1.04.	Практика	1	Поддержка	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
62	3.04.	Практика	1	Кувырок назад	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
				Танцевальный фитнес		
63	8.04.	Практика	1	Разучивание танцевально-спортивной композиции «»	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
64	10.04.	Практика	1	Музыкальная раскладка танцевальных движений	Фитнес зал	Выполнение дидактических задач
65	15.04.	Практика	1	Построение, перестроение в танце	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
66	17.04.	Практика	1	Разучивание танцевальных связок	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
67	22.04.	Практика	1	Отработка танцевальных движений	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
68	24.04.	Практика	1	Разучивание движений танца	Фитнес зал	Педагогическое наблюдение
69	29.04.	Практика	1	Работа над отдельными элементами танца	Фитнес зал	Выполнение дидактических задач

70	6.05	Практика	1	Работа над синхронностью движений	Фитнес зал	Выполнение дидактических задач
71	8.05.	Практика	1	Работа над техникой выполнения движений	Фитнес зал	Выполнение дидактических задач
72	13.05.	Практика	1	Мониторинг образовательных результатов	Фитнес зал	Тестирование

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Творческая мастерская.»**

2021/2022 учебный год

Вид аттестации _____

№ группы _____ кол-во учащихся в группе _____

Ф.И.О педагога _____

Дата проведения аттестации _____

Форма проведения аттестации _____

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя обучающихся	Уровень освоения
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Всего аттестовано __ обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень – _ чел.

средний уровень – _ чел.

низкий уровень – _ чел.

Подпись педагога _____

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ