

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.** | Страница |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |
| 1.1 | Направленность программы | **3** |
| 1.2 | Уровень усвоения программы | **4** |
| 1.3 | Актуальность программы | **5** |
| 1.4 | Отличительные особенности программы | **5** |
| 1.5 | Педагогическая целесообразность | **6** |
| 1.6 | Адресат программы | **6** |
| 1.7 | Объем и сроки освоения программы | **7** |
| 1.8 | Формы организации образовательного процесса | **7** |
| 1.9 | Режим занятий | **7** |
| **2.** | **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ** | **8** |
| **3.** | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** | **8** |
| 3.1 | Учебный план | **8** |
| 3.2 | Содержание учебного плана | **10** |
| **4.** | **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | **12** |
| **II.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** |  |
|  | **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** | **13** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | **19** |
|  | **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ** | **20** |
|  | **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ** | **24** |
|  | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** | **25** |
|  | **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ** | **26** |
|  | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | **28** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Импульс»** | **30** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Общеразвивающие упражнения** | **42** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Базовая аэробика** | **44** |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Хип-Хоп аэробика** | **48** |

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**
2. **Пояснительная записка.**
   1. Направленность.

Программа «Импульс» художественной направленности ориентирована развитие танцевальных способностей, исполнительских умений и навыков, творческого самовыражения и приобщение детей к концертно-конкурсной деятельности на формирование исполнительского стиля учащихся, развитие творческого потенциала, на основе обучения танцевальной аэробики в стиле «Хип – хоп».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* 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).
* Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» 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](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (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..

Локальные акты:

* Уставом МАУ ДО ЦРТДЮ(20.03.2020 г. № 185 п) ;
* Положение о режиме занятий учащихся МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» (от 20.08.2015 г.);
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о количестве учащихся в объединении, их возрастных категориях и продолжительности учебных занятий в объединении Грачевского района Оренбургской области (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о языке образования в МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» Грачевского района Оренбургской области (от 27.08.2018 г. № 32);
* Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ МАУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» Грачевского района Оренбургской области (от 27.06.2019 г. № 39).
  1. Уровень освоения программы.

Программа содержит стартовый уровень, который предусматривает изучение и освоение следующих знаний, умений и навыков:

* теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;
* общая физическая подготовка;
* базовые движения фитнес аэробики;
* базовые движения хип - хоп аэробики;
* развитие творческого мышления и способностей.

Изучение и освоение программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая воспитательные, познавательные и спортивные мероприятия.

Программа рассчитана на учащихся, не имеющих специальной технической подготовки (т.е. ранее не занимавшихся аэробикой).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: диагностика психофизических качеств, разработанные критерии оценивания результативности**,** овладение теоретическими знаниями, стабильные результаты на соревнованиях по фитнес аэробике.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и духовном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, а также на организацию их свободного времени. На этом уровне используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

* 1. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в создании и внедрении программ, направленных на воспитание духовно-нравственных ценностей, формирование и развитие творческих способностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся. Подтверждение этому мы находим в национальном проекте «Образование», разработанной Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ст.75 п.1, а также в Приказе Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Дополнительная общеразвивающая программа «Импульс» художественной направленности содействует развитию творческих способностей, воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности, а также может стать альтернативной формой физической активности.

* 1. Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс» разработана на основе:

* дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальная аэробика», автор УдальцоваТ.М., 2021 г., г. Сыктывкар;
* комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2006 г;
* методической разработки «Детская аэробика», автор Бабенко О.А., 2018 г., г. Новороссийск;
* начального курса хип – хопа на видеохостинге Youtube.

Отличительными особенностями данной программы являются:

* сочетание развития творческих способностей и физических качеств учащихся в разрезе занятия;
* применение структурного метода конструирования занятий.

Программа объединяет и использует в комплексе элементы таких дисциплин как: общефизическая подготовка, базовая аэробика, танцевальная аэробика.

Для каждой части занятия используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединениях движений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством, точном соответствии с музыкальным сопровождением. Изучение каждой новой комбинации предполагает постоянное повторение уже изученных движений. Такие методические приемы, как «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Преимуществом этого приема является то, что после разучивания движений хип – хоп аэробики, учащиеся, увереннее выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий дает возможность учащемуся оценить свой успех и повысить уровень тренированности.

* 1. Педагогическая целесообразность.

Целесообразность программы объясняется основными принципами, заложенными в программу: взаимосвязи обучения и развития, взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности, становлению основных качеств личности учащихся, таких как: активность, самостоятельность, трудолюбие. А также технологий, ориентированных на формирование общекультурных компетенций учащихся:

* системно - деятельностный подход;
* здоровьесберегающая технология;
* технология развивающего обучения;
* технология компетентностного подхода;
* игровая технология;
* технология интернет обучения;
* технология дифференцированного подхода.
  1. Адресат.

Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 8-12 лет. Группы создаются из детей, прошедших врачебный контроль и не имеющих противопоказаний к занятиям фитнес аэробикой.

Тематическое содержание программы обусловлено психическими и физиологическими возрастными особенностями.

Младший школьный возраст (8 – 10 лет).

У детей младшего школьного возраста костно – мышечный аппарат и аппарат связок очень слаб в этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Познавательная деятельность проходит в процессе обучения. Точность и работоспособность мышечного напряжения не большая, как и способность нервной системы к длительному поддержанию состояния беспрерывного нервного возбуждения. Исходя из этого, длительные нагрузки во время разучивания танца в одном и том же ритме давать не следует, необходимо их чередовать с фазами переключения, обновления и стимулирования моторики в более легких мышечных усилиях.

Младший подростковый возраст (10-12 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Болезненно воспринимают критику. Подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. В подростковом возрасте утрачена детская непосредственность, необходимо больше внимания уделять технике исполнения.

Тематическое содержание программы обусловлено психическими и физиологическими возрастными особенностями. В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Познавательная деятельность проходит в процессе обучения.

Особенности организации учебного процесса:группы сформированы из учащихся разного возраста, но объединенных в соответствии с медицинскими психологическими и педагогическими характеристиками. Состав группы – постоянный. Наполняемость группы 15 человек.

* 1. Объем и сроки освоения программы**.**

Срок освоения 1 год. Общее количество учебных месяцев – 9. Общее количество учебных часов – 144.

* 1. Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в очной форме, при ухудшении санитарно-эпидемиологической обстановки возможен переход на электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий, так же может применяться смешанная форма обучения.

* 1. Режим занятий.

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В случае перехода на дистанционное обучение режим занятий:

20 минут – учащиеся 1-2 классов;

25 минут – учащиеся 3-4 классов.

Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

1. **Цель и задачи.**

**Цель программы** – формирование творческой, физически развитой личности и её духовно-нравственных качеств, средствами фитнес - аэробики.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

* воспитывать патриотизм, целеустремленность, нормы коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
* воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

*Развивающие:*

* развивать ритмические и координационные способности;
* развивать память, внимание, мышление;
* развивать физические качества, функциональные возможности организма.

*Образовательные:*

* обучить аэробным шагам;
* обучить составлению аэробных комбинаций;
* обучить танцевальным комбинациям, связкам и композициям;
* сформировать элементы IT-компетенций, такие как: поиск информации (по ключевым словам, и ссылкам), безопасное использование сети internet.

1. **Содержание программы.**
   1. Учебный план.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы. | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации и контроля |
|  | Набор группы. Рекламная компания. Работа с методической литературой. | 6 | 6 | 0 | мониторинг |
| 1. | **Введение.**   * 1. Инструктажи для учащихся, гигиена спортивных занятий.   2. Виды аэробики. Танцевальная аэробика   3. Начальная диагностика. | 6 | 3 | 3 | опрос,  диагностика психофизических качеств |
| 2. | **Общефизическая подготовка.**  2.1 Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.  2.2 Техника развивающих упражнений для верхней части туловища.  2.3 Техника развивающих упражнений для нижней части туловища.  2.4 Упражнения на развитие гибкости.  2.5 Развивающие комплексы. | 24 | 6 | 18 | упражнение для проверки осанки,  наблюдение,  тест для определения гибкости |
| 3. | **Аэробика.**  3.1 Акценты в музыкальном произведении.  3.2 Базовые шаги.  3.3 Составление и разучивание комбинаций.  3.4 Промежуточная аттестация.  3.5 Праздничное мероприятие «В гостях у Бабы Яги».  3.6 Аэробные комплексы | 44 | 6 | 38 | опрос, выполнение контрольных заданий,  тестирование «Фитнес – аэробика»,  наблюдение,  творческое задание, тестирование уровня развития ритмичности и координационных способностей, викторина |
| 4. | **Танцевальная аэробика.**   * 1. Аэробика в стиле Хип – Хоп.   2. Разучивание движений.   3. Мероприятие, посвященное празднованию 8 Марта «Мы девчата боевые»   4. Разучивание комбинаций и связок.   5. Мероприятие «Маленькие герои большой войны»   6. Танцевальный рисунок, разучивание композиции.   7. Всемирный день танца. | 62 | 10 | 52 | опрос, беседа  наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль  творческое задание |
|  | **Итого** | 144 | 34 | 110 |  |

# Содержание учебного плана.

# Раздел Введение.

Тема 1.1. Инструктажи для учащихся объединения. Гигиена спортивных занятий.

*Теория.* Ознакомление с правилами внутреннего распорядка ЦРТДЮ, правила техники безопасности нахождения в фитнес зале, правила поведения на занятиях, требования к одежде, прическам, завершению занятия. Беседа о правилах дорожного движения, как вести себя при пожаре.

*Практика.* Демонстрация запрещенных движений. Прохождение путей выхода при пожаре. Опрос по теме.

Тема 1.2. Виды аэробики. Танцевальная аэробика.

*Теория.* Краткая характеристика видов аэробики. Просмотр видеофильма

История возникновения и развития Хип-Хоп - аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

*Практика.* Правила постановки позиции ног, корпуса, трансляция и интерпретация мини комплексов танцевальной аэробики в стиле Хип - Хоп.

Тема 1.3. Начальная диагностика.

*Теория.* Пояснения к выполнению контрольных упражнений.

*Практика.* Входной тест, диагностика уровня физических качеств по контрольным упражнениям.

1. Раздел Общефизическая подготовка.

Тема 2.1. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.

*Теория.* Техника упражнений для мышц спины и пресса. Понятие исходного положения в упражнении.

*Практика.* Комплексы упражнений.

Тема 2.2. Развивающие упражнения для верхней части туловища.

*Теория.* Техника упражнений.

*Практика.* Комплексы упражнений.

Тема 2.3. Развивающие упражнения для нижней части туловища.

*Теория.* Техника упражнений.

*Практика.* Комплексы упражнений.

Тема 2.4. Упражнения на развитие гибкости.

*Теория.* Техника упражнений для растяжения мышц.

*Практика.* Комплекс упражнений для гибкости позвоночника.

Тема 2.5. Развивающие комплексы.

*Теория.* Приветствие педагога, создание позитивного настроения, построение в шахматном порядке, правила поведения во время занятия. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Тренировочное занятие по схеме (Приложение 1).

1. Раздел Аэробика.

Тема 3.1. Акценты в музыкальном произведении.

*Теория.* Понятие «Темп» (быстро, медленно, умерено), «Ритм», «Такт и затакт». Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка.

*Практика.* Ходьба, в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Повороты на месте (строевые). Прыжки, бег «захлестом» в темпе музыки.

Тема 3.2. Базовые шаги.

*Теория.* Базовые шаги и их названия. Счет в базовых шагах.

*Практика.* Техника выполнения и трансляция базовых шагов. Просчет базовых шагов. Изучение, выполнение и закрепление базовых шагов.

Тема 3.3. Способ составления комбинаций в базовой аэробике.

*Теория.* Познакомить учащихся со «Способом сложения».

*Практика.* Обучение составлению комбинаций из набора базовых шагов,

разучивание комбинаций на 32, 64 счета.

Тема 3.4. Промежуточная аттестация.

*Теория.* Пояснения к выполнению творческого задания.

*Практика.* Творческое задание: под выбранную музыку исполнить комбинацию составленную из базовых шагов аэробики.

Тема 3.5. Мероприятие посвященное празднованию Нового года «В гостях у Бабы Яги».

*Теория.* Рассказать учащимся о происхождении праздника «Новый год» и сказочного героя «Бабы Яги».

*Практика.* Проведение конкурсов и викторины «Сказочные герои» в рамках мероприятия.

Тема 3.6. Аэробные комплексы.

*Теория.* Правила составления «танцевального рисунка» для аэробного комплекса.

*Практика. Р*азучивание связок, комбинаций, прыжковых элементов. Составление и разучивание аэробного комплекса.

1. Раздел Танцевальная аэробика.

Тема 4.1. Аэробика в стиле Хип - Хоп.

*Теория.* Стили в танцевальном направлении Хип-Хоп. Особенности каждого стиля. Характеристика танцевальных движений в стиле Хип – Хоп.

*Практика.* Трансляция и повтор элементов.

Тема 4.2. Разучивание движений Хип – Хоп – аэробики.

*Теория.* Название движений и их счет.

*Практика.* Техника выполнения и трансляция движений. Разбор движения на элементы. Разучивание движений.

Тема 4.3. Мероприятие, посвященное празднованию 8 Марта «Мы девчата боевые».

*Теория.* Рассказать учащимся о происхождении праздника 8 Марта, о женщинах, которые внесли свой вклад в историю, науку и политику России.

*Практика.* Проведение конкурсной программы в рамках мероприятия. Дискотека.

Тема 4.4 Разучивание комбинаций и связок из хип – хоп движений.

*Теория.* Применение «Способа сложения» в составлениях комбинаций.

*Практика.* Обучение составлению комбинаций из набора хип – хоп движений. Разучивание и соединение комбинаций.

Тема 4.5. Мероприятие, посвященное празднованию Победы в Великой Отечественной Войне «Маленькие герои большой войны».

*Теория.* Рассказ о детях совершивших подвиг в годы войны. Просмотр видео фильма.

*Практика.* Обсуждение фильма*.* Анализ поступков героев видео фильма.

Тема 4.6. Танцевальный рисунок, танцевальная композиция.

*Теория.* Выбор музыки. Разработка «рисунка танца». Расставление акцентов в музыке.

*Практика.* Наложение выученных комбинаций на рисунок танца. Работа над эмоциональной стороной исполнения. Отработка танцевальной композиции.

Тема 4.7. Всемирный День танца.

*Теория.* Рассказать учащимся о празднике «Всемирный День танца». Разработать приглашение для родителей и всех желающих посетить праздничное мероприятие.

*Практика.* Совместная разработка сценария мероприятия. Проведение праздничного мероприятия. Показ танцевальных номеров в рамках мероприятия.

1. **Планируемые результаты.**

**Личностные**

У учащихся будет воспитано:

* патриотизм, целеустремленность, чувство коллективизма;
* привычка ведения здорового образа жизни, необходимость в творческом сотрудничестве.

**Метапредметные**

У учащихся будут развиты:

* физические качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость;
* координационные и ритмические способности;
* память, внимание, мышление;
* представление о здоровом образе жизни.

**Предметные**

Учащиеся обучатся:

* аэробным шагам и составлению комбинаций из них;
* составлению танцевальных комбинаций и связок;
* танцевальным композициям;
* IT-компетенциям, таким как: поиск информации (по ключевым словам, и ссылкам), безопасное использование сети internet.

**II. Комплекс организационно - педагогических условий.**

1. **Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Время  проведения | Форма  занятия | Кол-во  часов | Тема  занятия | Место  проведения | Форма контроля |
| 1. 1 | 02.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | Групповое занятие | 2 | Инструктажи для учащихся объединения. Гигиена спортивных занятий.  Ознакомление с правилами внутреннего распорядка ЦРТДЮ, правила техники безопасности нахождения в фитнес зале, правила поведения на занятиях, требования к одежде, прическам, завершению занятия. Беседа о правилах дорожного движения, как вести себя при пожаре. Демонстрация запрещенных движений. Прохождение путей выхода при пожаре. | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 2 | 04.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | занятие -диагностика | 2 | Начальная диагностика. Пояснение к выполнению контрольных упражнений. Проведение теста на выявление уровня физ. качеств. | ЦРТДЮ спортивный зал | Контрольное испытание (Приложение 1.) |
| 1. 3 | 09.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Виды аэробики. Танцевальная аэробика. Краткая характеристика видов аэробики. Просмотр видеофильма. | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 4 | 11.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | История возникновения и развития Хип-Хоп - аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля. | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 5 | 16.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Правила постановки позиции ног, корпуса, трансляция и интерпретация мини комплексов танцевальной аэробики в стиле Хип - Хоп. | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 6 | 18.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Общефизическая подготовка. Понятие исходного положения в упражнении. Обучение технике выполнения упражнений. Трансляция упражнений для мышц спины и пресса. | ЦРТДЮ фитнес зал | Тест для проверки осанки у вертикальной поверхности, наблюдение |
| 1. 7 | 23.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Выполнение комплексов упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. |  | Наблюдение |
| 1. 8 | 25.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Развивающие упражнения для верхней части туловища. Обучение технике выполнения упражнений. Трансляция упражнений для мышц шеи, спины, груди, рук. Выполнение комплекса упражнений. (Приложение 2.) | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение |
| 1. 6 | 30.09 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Развивающие упражнения для нижней части туловища. Обучение технике выполнения упражнений. Трансляция упражнений для мышц ног, пресса, ягодиц. Выполнение комплекса упражнений. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение |
| 1. 7 | 2.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Обучение технике выполнения упражнений на гибкость. Трансляция упражнений. Выполнение комплексов для растяжения мышц – стретчинг. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение |
| 1. 8 | 07.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Выполнение развивающих комплексов. Приветствие педагога, построение группы, повторение правил поведения во время занятия. Техника упражнений во время трансляции упражнений. | ЦРТДЮ фитнес зал | Тесты для определения уровня гибкости (Приложение 1.) |
| 1. 9 | 09.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 10 | 14.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 11 | 16.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 12 | 21.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 13 | 23.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 14 | 28.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 15 | 30.10 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Аэробика. Акценты в музыкальном произведении. Дать понятие терминам: «Темп», «Музыкальный размер», «Такт», «Ритм». Выполнить упражнения: ходьба, бег, прыжки в темпе музыки, ритмично. Сделать перестроения: в круг, диагональ, в ряд, в колонну, в 2 ряда, в 2 колонны. (Приложение). Игра «Хлопок- шаг». | ЦРТДЮ фитнес зал | Упражнение «Повтори мелодию» |
| 1. 16 | 06.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 17 | 11.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Базовые шаги. Базовые шаги и их названия. Счет в базовых шагах. Техника выполнения и разучивание шагов: v-step, sttuch, wst, grvine. (Приложение 3.) | ЦРТДЮ фитнес зал | Выполнить задание: транслировать и назвать аэробный шаг. |
| 1. 18 | 13.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Повторение шагов: v-step, sttuch,wst,grvine. |
| 1. 19 | 18.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Техника выполнения и разучивание шагов: lung, lift side, back lift, st-tap. |
| 1. 20 | 20.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Повторение шагов: lung, lift side, back lift, st-tap. |
| 1. 25 | 25.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Техника выполнения и разучивание шагов: ni, ni-up, угол вправо, влево, kik,curl. |
| 1. 26 | 27.11 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Повторение шагов: ni, ni-up, угол вправо, влево, kik,curl. |
| 1. 27 | 02.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Способ составления комбинаций в базовой аэрорбике. Познакомить учащихся со «Способом сложения». Обучить составлению комбинаций на 32 счета. (Приложение) | ЦРТДЮ фитнес зал | Выполнить задание: подобрать базовые движения для составления комбинации на 32 счета. |
| 1. 28 | 04.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 29 | 09.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 30 | 11.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Обучить составлению комбинаций на 64 счета. (Приложение) | ЦРТДЮ фитнес зал | Выполнить задание: подобрать базовые движения для составления комбинации на 64 счета. |
| 1. 31 | 16.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 32 | 18.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 33 | 23.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | индивидуально - групповое занятие | 2 | Промежуточная аттестация | ЦРТДЮ фитнес зал | Творческое задание: под выбранную музыку исполнить комбинацию составленную из базовых шагов аэробики. |
| 1. 34 | 25.12 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Мероприятие, посвященное празднованию Нового года «В гостях у Бабы Яги» | ЦРТДЮ | викторина |
| 1. 35 | 13.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Аэробные комплексы. Правила составления танцевального рисунка для аэробного комплекса. Разучивание комбинаций, связок, прыжковых элементов. Составление и разучивание аэробного комплекса. | ЦРТДЮ фитнес зал | Тест «Фитнес – аэробика», тестирование уровня развития ритмичности и координационных способностей. (Приложение 1.) |
| 1. 36 | 15.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 37 | 20.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 38 | 22.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 39 | 23.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 40 | 26.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 41 | 30.01 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Танцевальная аэробика. Аэробика в стиле Хип – Хоп. Стили в танцевальном направлении и их особенности. Характеристика движений в стиле Хип – Хоп. Трансляция и повтор элементов. (Приложение 4.) | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 42 | 02.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 43 | 06.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений Хип – Хоп аэробики. Название движений и их счет. Техника выполнения, разбор движений на элементы. Разучивание движений. Стиль Локинг: лок,поинт, кик, лео вок,пэйс. |  | Выполнение движений стиля «Локинг» |
| 1. 44 | 09.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений.  Стиль Локинг: ап энд лок, рист твипл, рокстеди. |  |
| 1. 45 | 13.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений. Стиль Локинг: стоп энд гоу, скуб иду, скуб иду вок, ску бот, субот хоп. |  |
| 1. 46 | 16.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Повторение изученных движений в Стиле Локинг . |  |
| 1. 47 | 20.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений.  Стиль Поппинг: ни папс, ам папс, чест папс, нек папс, тотал папс. |  | Выполнение движений стиля «Поппинг» |
| 1. 48 | 27.02 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений  Стиль Поппинг: фресно, боди вэйв, роллс. |  |
| 1. 49 | 01.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений.  Стиль Снейкинг. Обучение движению «волна». |  | Упражнение «волна» |
| 1. 50 | 05.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Мероприятие посвященное празднованию 8 Марта «Мы девчата боевые» |  | Беседа |
| 1. 51 | 12.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | Групповое занятие | 2 | Разучивание движений  Стиль Робот/Боттинг. |  | Наблюдение |
| 1. 52 | 15.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание движений  Стиль Вэйвинг. |  |
| 1. 53 | 19.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание комбинаций и связок из Хип – Хоп движений. Применение «Способа сложения». Обучение составлению комбинаций. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль |
| 1. 54 | 22.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разучивание комбинаций и соединение в связки. | ЦРТДЮ фитнес зал |
| 1. 55 | 26.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 56 | 29.03 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 57 | 02.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 58 | 05.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Танцевальный рисунок, танцевальная композиция. Выбор музыки. Разработка «рисунка танца», деление на части. | ЦРТДЮ фитнес зал | Опрос |
| 1. 59 | 09.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Наложение выученных комбинаций и связок на «рисунок танца». Разучивание 1 части танца. Работа с эмоциональной стороной исполнения. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение, исполнение 1 части танца |
| 1. 60 | 12.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 61 | 16.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 62 | 19.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Наложение выученных комбинаций и связок на «рисунок танца». Разучивание 2 части танца. Работа с эмоциональной стороной исполнения. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение, исполнение 2 части танца |
| 1. 63 | 23.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 64 | 26.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 65 | 30.04 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Наложение выученных комбинаций и связок на «рисунок танца». Разучивание 3 части танца. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение |
| 1. 66 | 07.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Мероприятие «Маленькие герои большой войны» | ЦРТДЮ |
| 1. 67 | 14.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Наложение выученных комбинаций и связок на «рисунок танца». Разучивание 3 части танца. Работа с эмоциональной стороной исполнения. Отработка танцевальной композиции. | ЦРТДЮ фитнес зал | Наблюдение, исполнение 3 части танца |
| 1. 68 | 17.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 69 | 21.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разработка сценария и пригласительных к празднику «Всемирный День танца». | ЦРТДЮ фитнес зал | Мозговой штурм |
|  | 22.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Разработка сценария и пригласительных к празднику «Всемирный День танца». | ЦРТДЮ фитнес зал | Мозговой штурм |
| 1. 70 | 24.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Совместная подготовка к мероприятию. Репетиция аэробного комплекса и Хип – Хоп танца. | ЦРТДЮ фитнес зал | Исполнение аэробного комплекса и Хип – Хоп танца |
| 1. 71 | 28.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 |
| 1. 72 | 31.05 | 16.00-16.45  17.00-17.45 | групповое занятие | 2 | Итоговый контроль. Проведение мероприятия «Всемирный День танца». | ЦРТДЮ | Открытое мероприятие |

1. **Условия реализации программы.**

***Материально – техническое обеспечение:***

кабинет, музыкальный центр, спортивный инвентарь (кегли, скакалки, гантели, гимнастические палки), видеопроектор, экран.

***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 фитнес-аэробики.

***Информационное обеспечение:***

* обучающая программа, расписание;
* флэш-карты и диски с музыкальными записями разных хип - хоп стилей и направлений;
* интернет ресурсы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Название сайта** | **Электронный адрес** |
| Образовательный портал PRODLENKA | https://www.prodlenka.org |
| Всероссийский центр художественного творчества | http://vcht.center |
| Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и сузов | https://urait.ru |
| Видео хостинг RUTUBE | https://rutube.ru/video/1f8db3c64b2ce0f32747e65b8a5d13d5/ |
| Видео хостинг YOUTUBE | https://www.youtube.com/playlist?list=PLuq-XvmddnGpmzAIYeeXDBJdNaSXi0uQS |
| Поисковая система ЯНДЕКС | https://ya.ru/video/preview/16940753715669345225 |

1. **Воспитательная компонента.**

**Введение**

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящем и в будущем.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации»).

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. № 996-р «Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины».

**Актуальность.** Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер и зависят от сочетания факторов, которые оказывают влияние на ребенка. Дополнительное образование играет огромную роль в укреплении воспитательной деятельности, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися.

Для программы воспитания было выбрано одно из приоритетных направлений - здоровьесберегающее воспитание, которое соответствует физическому воспитанию, отношению учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организацией деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, воспитание гармонично развитой личности.

**Цель:** актуализировать понятия ценности физического и духовного здоровья через приобщение детей к физической культуре и культурному наследию страны.

***Целевые ориентиры*** программы воспитания основаны на понимании ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

**Задачи:**

* формировать культуру сохранения и совершенствования здоровья;
* развивать целеустремленность и настойчивость в достижении результата;
* формировать гражданскую идентичность на основе национальных ценностей и духовных традиций России;
* пропагандировать здоровый образ жизни;
* популяризировать занятия физической культурой и спортом.

В основу разработки воспитательной программы положены технологии ориентированные на формирование общекультурных компетенций учащихся, а также новые подходы, основанные на учете индивидуальных особенностей каждого ребенка и активном взаимодействии с семьей.

***Индивидуальный подход*** учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Это позволяет создать условия для развития его потенциала, учесть его интересы и потребности. Индивидуализация помогает детям чувствовать себя уникальными и ценными, что способствует их саморазвитию и самоутверждению.

***Компетентностный подход*** основан на развитии критического мышления коммуникативных, творческих и других навыков, которые помогут учащимся стать успешными и адаптированными к изменяющимся условиям жизни в современном обществе, способными решать проблемы и достигать поставленных целей.

***Использование современных технологий*** таких как, компьютеры, интернет, мультимедийные устройства и программы позволяет сделать обучение и воспитание более интересными и доступными для учащихся. Технологии также способствуют развитию информационной грамотности и цифровых навыков у детей, что является важным в современном информационном обществе.

***Взаимодействие с семьей.***

Родители играют важную роль в воспитании своих детей, поэтому в современных подходах к воспитанию уделяется большое внимание сотрудничеству с семьей. Это может быть организация семейных мероприятий, родительских собраний, консультаций и других форм взаимодействия.

Таким образом, новые подходы к формам и методам воспитания школьников направлены на индивидуализацию, развитие компетенций, использование современных технологий и сотрудничество семьи и дополнительного образования. Это помогает создать благоприятную образовательную среду и обеспечить успешное развитие каждого ребенка.

**Формы и методы.**

*Формы воспитательной работы:*

* мероприятия;
* дела;
* игры.

*Методы воспитательной работы:*

* словесный (беседа, рассказ, разъяснение);
* наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, пример);
* практический (соревнование, выполнение заданий по инструкционным картам, схемам).

***Форма организации воспитательной работы:***

* групповая;
* комбинированная.

**Планируемые результаты.**

У учащихся будут формироваться:

* понятие осознания здоровья, как одной из главных жизненных ценностей;
* эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* гражданская идентичность на основе принятия общих национальных нравственных ценностей и духовных традиций;
* мотивация к ведению здорового образа жизни.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дела, события, практики, мероприятия | Участники | Дата проведения | Ответственные |
| 1 | Тематические беседы: «Безопасная дорога» - инструктаж о ПДД, «Правила поведения на водоемах в осенний период», «Один дома», пожарной безопасности. | учащиеся объединения Импульс | сентябрь | Дикань А.Г. |
| 2 | Спортивно – развлекательная программа посвященная началу учебного года «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались» | учащиеся объединения Импульс | сентябрь | Дикань А.Г. |
| 4 | Проведение родительского собрания, индивидуальные консультации | Родители, педагог | сентябрь | Дикань А.Г. |
| 5 | Тематический час «Почтенная старость» | учащиеся объединения Импульс | октябрь | Дикань А.Г. |
| 6 | Открытое мероприятие «Проказы тетушки Слякоти» | Мл. гр. объединения Импульс | октябрь | ДиканьА.Г. |
| 7 | Беседа по правовому просвещению и профилактике правонарушений среди несовершеннолетних, в рамках месячника правовых знаний | учащиеся объединения Импульс | ноябрь | Дикань А.Г. |
| 8 | Акция «Без табака», просмотр фильмов, профилактических роликов, дискуссия. | учащиеся объединения Импульс | ноябрь | Дикань А.Г. |
| 9 | Тематические беседы: «Правила поведения на водоемах в зимний период», «Безопасная дорога зимой», «Зимой хочется тепла» | учащиеся объединения Импульс | декабрь | Дикань А.Г. |
| 10 | Праздничная дискотека, для детей объединения «Импульс», посвященная празднованию Нового года | учащиеся объединения Импульс | декабрь | Дикань А.Г. |
| 11 | Поздравление с новогодними праздниками детей и родителей объединения «Импульс» в онлайн формате в группе вк, группе в viber. | педагог, родители и дети объединения Импульс | январь | Дикань А.Г. |
| 12 | Участие в мероприятиях и акциях, посвященных освобождению Ленинграда от блокады.  Беседа, просмотр видео фильма «Блокада Ленинграда глазами детей»,  акция «Блокадный хлеб» | Педагог, учащиеся объединения Импульс | январь | Дикань А.Г. |
| 13 | Спортивно – развлекательная программа «Мы девчата боевые», для детей объединения «Импульс», посвященная Дню защитника Отечества | младшая группа Импульс | февраль | Дикань А.Г. |
| 14 | Проведение родительского собрания, индивидуальные консультации | педагог, родители | февраль | Дикань А.Г. |
| 15 | Праздничная дискотека, для детей объединения «Импульс», посвященная празднованию 8 Марта | учащиеся объединения Импульс | март | Дикань А.Г. |
| 16 | Тематические беседы: «Правила поведения на водоемах в весенний период», «Талины-проталины» о безопасном движении по дороге; «Высота», в рамках беседы «Безопасные окна» | учащиеся объединения Импульс | март | Дикань А.Г. |
| 17 | Подготовка и участие в областном марафоне «Мы выбираем спорт», посвящённом Всемирному дню Здоровья, фотоотчет занятия или флешмоба. | учащиеся объединения Импульс | апрель | Дикань А.Г. |
| 18 | Открытое мероприятие «Маленькие герои большой войны» | Ст.гр Импульс | апрель | Дикань А.Г. |
| 19 | Участие в акциях, посвящённых 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной Войне | учащиеся объединения Импульс | май | Дикань А.Г. |
| 20 | Тематические беседы: «Правила поведения на водоемах в летний период», «Безопасная дорога», «Высота» в рамках беседы «Безопасные окна» | учащиеся объединения Импульс | июнь | Дикань А.Г. |
| 21 | Участие в акциях посвященных «Дню России» «Мы будущее России» | Учащиеся ЛДП | июнь | Дикань А.Г. |
| 22 | Акция «В сердцах навеки», посвящённая Дню памяти и скорби | Учащиеся ЛДП | июнь | Дикань А.Г. |
| 23 | Мероприятие «Остров семейных сокровищ», посвященное Дню любви, семьи и верности | Учащиеся ЛДП | июль | Дикань А.Г. |

1. **Формы аттестации и контроля.**

* фитнес фестивали;
* конкурсы;
* творческая работа;
* открытое занятие.

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

Входной контроль проводится с целью диагностики психофизических качеств.

Промежуточный контроль осуществляется в конце 1 полугодия 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, открытых мероприятий, конкурсов, фестивалей, творческих работ учащихся.

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

Формы контроля: опрос, беседа, наблюдение, контрольное упражнение, тест, творческое задание.

Формы подведения итогов: фестиваль, конкурс, открытое занятие, участие в концертах, открытые мероприятия.

1. **Оценочные материалы.** (Приложение 1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Показатели | Методики |
| Личностный | * уровень воспитанности качеств и способностей личности; * мотивация ведения здорового образа жизни; | Методика «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвин;  Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях Н.С. Гаркуша;  Методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша;  Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша;  Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников Н.С. Гаркуша. |
| Метапредметный | * самоконтроль; * интеллектуальные, коммуникативные компетентности; * физические качества | Тест для определения гибкости, разработка Разумова О. С.;  Диагностика психофизических качеств;  «Опросник креативности Рензулли» Джозеф С. Рензулли и Роберт К. Хартман |
| Предметный | * уровень развития аэробных умений и навыков; * усвоение знаний; * практические умения и навыки; * исполнительское мастерство; * самостоятельный поиск информации в сети internet | Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса. Е.В. Лазовская;  Тест «Фитнес аэробика» |

1. **Методические материалы.**

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Базовая [аэробика](http://pandia.ru/text/category/ayerobika/) в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. Академия фитнеса, М., 2016
2. Езушина Е. В. Азбука правильного питания//Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. Волгоград, Изд. «Учитель», 2017.
3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: <http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf>
4. Золотарева, А. В.  Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-89561-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513267.
5. Чухин, С. Г.  Основы духовно-нравственного воспитания школьников : учебное пособие для вузов / С. Г. Чухин, О. Ф. Левичев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09429-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516035>.
6. Шмачилина-Цибенко, С. В.  Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13925-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519819.
7. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Серия «Воспитательная работа»// М:Глобус,2014 г.
8. Разработка спортивно – интеллектуального мероприятия «День здоровья».
9. Разработка открытого занятия «Формирование навыков правильной осанки» разработка.
10. Разработка спортивно – игровой программы «В гостях у Бабы Яги».
11. Разработка познавательной программы «Маленькие герои большой войны».

***Дидактический материал:*** раздаточные и вспомогательные материалы, карточки, наглядные материалы: схемы, плакаты; фотографии; электронные и мультимедиа-ресурсы: видеозаписи, презентации и др.

1. **Список литературы.**
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. Академия фитнеса, М., 2016.
3. С.Вейдер. Фитнес-путеводитель для начинающих. Ростов н/Д: Феникс, 2017.
4. Ю.Б. Виес. Фитнес для всех. М.: Книжный дом, 2006.
5. Езушина Е. В. Азбука правильного питания//Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. Волгоград, Изд. «Учитель», 2017.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: <http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf>
7. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. В. Золотарева, Г. М.
8. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-89561-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513267>.
9. Чухин, С. Г. Основы духовно-нравственного воспитания школьников : учебное пособие для вузов / С. Г. Чухин, О. Ф. Левичев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09429-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516035>.
10. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13925-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519819>.
11. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Серия «Воспитательная работа»// М:Глобус,2014 г.

**Интернет ресурсы:**

1. История хип хопа.

<https://dancejam.ru/>

1. Базовые движения хип - хопа.

<https://ya.ru/video/preview/16940753715669345225>

1. Начальный курс хип - хопа

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuqXvmddnGpmzAIYeeXDBJdNaSXi0uQS>

1. Что такое фитнес-аэробика и почему стоит начать ей заниматься?

<https://rutube.ru/video/1f8db3c64b2ce0f32747e65b8a5d13d5/>

1. Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса. Е.В. Лозовская

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/02/12/kriterii-i-diagnosticheskie-materialy-dlya>

1. Тест для определения гибкости, разработка Разумова О.С.

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/173957-testy-dlja-opredelenija-gibkosti->

**Приложение 1.**

**Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Импульс»**

**Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)**

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция:обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

* хорошие вещи, материальное благополучие; • общение с природой;
* общение с друзьями и другими окружающими людьми; • любовь и семейная жизнь;
* здоровье, здоровый образ жизни; • труд (профессия, учёба, интересная работа);
* духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня: Наименее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)**

Цель: наличие у учащихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5часа или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **вопроса** | **Вариант ответа** | | | | | | |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сумма баллов:** |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **вопроса** | **Вариант ответа** | | | | | | |
| **а** | **б** | **в** | **г** | **д** | **е** | **ж** |
| **1** | 10 | 5 | 0 | 0 |  |  |  |
| **2** | 10 | 0 |  |  |  |  |  |
| **3** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **4** | 10 | 10 | 0 | 0 |  |  |  |
| **5** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 5 | 0 |  |  |  |  |
| **7** | 0 | 5 | 10 |  |  |  |  |
| **8** | 10 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 |

Подсчитайте общее количество баллов.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»** **(Н.С. Гаркуша)**

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция**.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

а) в школьной спортивной секции; б) в спортивной секции других учреждений;

в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;

г) просмотром передач на тему здоровья; д) употреблением витаминов;

е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

а) никогда не участвую; б) нерегулярно; в) раз или два в неделю; г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

а) с полной отдачей; б) без желания; в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

а) полное взаимопонимание; б) доверительные; в) уважительные; г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня; б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; в) занимаетесь спортом; г) делаете регулярно утреннюю зарядку; д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;

п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

**Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов**– идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

|  |
| --- |
|  |

**Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

* в спортивных соревнованиях; • в спортивных праздниках;
* в туристических походах; • в проведении дней, недель здоровья;
* в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
* в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
* в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах; • в проведении физкультминуток, физкультпауз; • в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
* в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
* в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни; • в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни; • в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

**Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 130 – 100 баллов** – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

**Средний уровень – 90 – 50 баллов** – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Низкий уровень – меньше 40 баллов** – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

|  |
| --- |
|  |

**Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников**

**(Н.С. Гаркуша)**

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

**Получаются следующие уровни здоровья:**

**Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов.** Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов.** Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов.** Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

**Тест для определения гибкости (Разумова О. С)**

Тест для определения гибкости в плечевых суставах

1. Гибкость в плечевых суставах определять выкрутом с гимнастической палкой в сантиметрах ширины хвата:  
Девочки  
Оценка «5» — ширина плеч (в см) Х2 «4» — ширина плеч X 2+10 см. «3» — ширина плеч X2+20 см.  
Мальчики  
«5» — ширина плеч X 2+.10 см. «4» — ширина плеч Х2+20 см. «3»—ширина плеч Х2+30 см.

Тест для определения гибкости в позвоночном столбе

2. Гибкость в позвоночнике проверять наклоном вперед в положении седа ноги врозь на полу:

Девочки

«5» — касание грудью пола.  
«4« — касание подбородком пола.  
«3» — касание лбом пола.  
Мальчики  
«5» — касание подбородком пола. «4» — касание лбом пола. -«3» — касание лбом кулака, поставленного на пол.

3. Гибкость во время наклона назад оценивать посредством выполнения «моста» из положения лёжа на спине:  
Девочки  
«5» — руки вертикально, ноги прямые. «4» — плечи над концами пальцев рук. «3» — руки наклонены к полу под углом 45°.  
Мальчики  
«5» — плечи над концами пальцев рук.  
«4»—руки наклонены к полу под углом 45°.  
«3» — руки под углом 45°.

Тест для определения гибкости в тазобедренном суставе

4. Подвижность в тазобедренных суставах проверять выполнением шпагатов. Учащиеся выполняют три шпагата: прямой, левая впереди, правая впереди. Выставляется средняя оценка за три шпагата:

Девочки

«5» — полное касание пола. «4» — касание пола пальцами рук при вертикальном туловище.  
«3» — касание гимнастической скамейки.

Мальчики

«5» — касание пальцами рук пола. «4» — касание гимнастической скамейки. «3» — касание гимнастической скамейки пальцами рук при вертикальном туловище.

**Диагностика  психофизических качеств.**

**Тесты по определению быстроты.**

***Челночный бег 3X 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 7 до 10 лет.

**Тесты по определению силовой выносливости.**

***Подъем туловища в сед(за 30 секунд)***

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (вос питатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 7 до 10 лет.

**Тесты по определению гибкости.**

***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 7 до 10 лет.

**Тесты по определению ловкости.**

***Прыжки через скакалку***

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 7 до 10 лет.

**Опросник креативности Рензулли**

Опросник разработан Джозефом С. Рензулли и Робертом К. Хартманом на основе обзора

работ различных авторов в области изучения творческого мышления и творческих

проявлений личности. Опросник Рензулли является экспресс-методом, позволяет быстро и

качественно проводить диагностику в условиях ограниченного времени, а также дополняет

батареи тестов требующие больших затрат времени и сил.

Опросник креативности — это объективный, состоящий из десяти пунктов, список

характеристик творческого мышления и поведения, созданный специально для

идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. Заполнение

опросника требует 10–20 минут, в зависимости от количества оцениваемых и опытности

заполняющего опросник. Каждый пункт оценивается на основе наблюдений эксперта за

поведением интересующего нас лица в различных ситуациях (в классе, на занятиях, на

собрании и т.д.).

Данный опросник позволяет провести как экспертную оценку креативности различными

лицами: учителями, психологом, родителями, социальными работниками, одноклассниками

и т.д., так и самооценку (учащимися 8–11-х классов).

Каждый пункт опросника оценивается по шкале, содержащей четыре градации: 4 —

постоянно, 3 — часто, 2 — иногда, 1 — редко.

Общая оценка креативности является суммой баллов по десяти пунктам (минимальная

возможная оценка — 10, максимальная — 40 баллов).

Творческие характеристики

1. Чрезвычайно любознателен в самых разных областях: постоянно задает вопросы о чемлибо и обо всем.

19

2. Выдвигает большое количество различных идей или решений проблем; часто предлагает

необычные, нестандартные, оригинальные ответы.

3. Свободен и независим в выражении своего мнения, иногда горяч в споре; упорный и

настойчивый.

4. Способен рисковать; предприимчив и решителен.

5. Предпочитает задания, связанные с «игрой ума»; фантазирует, обладает воображением

(«интересно, что произойдет, если...»); манипулирует идеями (изменяет, тщательно

разрабатывает их); любит заниматься применением, улучшением и изменением правил и

объектов.

6. Обладает тонким чувством юмора и видит смешное в ситуациях, которые не кажутся

смешными другим.

7. Осознает свою импульсивность и принимает это в себе, более открыт восприятию

необычного в себе (свободное проявление «типично женских» интересов для мальчиков;

девочки более независимы и настойчивы, чем их сверстницы); проявляет эмоциональную

чувствительность.

8. Обладает чувством прекрасного; уделяет внимание эстетическим характеристикам вещей

и явлений.

9. Имеет собственное мнение и способен его отстаивать; не боится быть непохожим на

других; индивидуалист, не интересуется деталями; спокойно относится к творческому

беспорядку.

10. Критикует конструктивно; не склонен полагаться на авторитетные мнения без их

критической оценки.

Лист ответов

(Шкала креативности)

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (заполняющий анкету)

Пожалуйста, оцените, используя четырехбалльную систему, в какой степени каждый

ученик обладает вышеописанными творческими характеристиками.

Возможные оценочные баллы: 4 — постоянно, 3 — часто, 2 — иногда, 1 — редко.

НОРМАТИВНЫЕ ДАННЫЕ

Уровень креативности

Уровень креативности Сумма баллов

Очень высокий 40–34

Высокий 33–27

Нормальный, средний 26–21

Низкий 20–16

Очень низкий 15–10

**Критерии и диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса.**

**Параметры:**

А - владение навыками техники безопасности при работе в спортзале/ хореографическом зале

Б – чувство ритма (согласование движений с музыкой)

В – координация движений

Г – гибкость, растяжка

Д - выносливость

Е – пластичность, раскрепощённость/ скованность в движениях.

**Диагностические материалы**

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания ***развития*** ***чувства ритма*** у занимающихся *(задания представлены в порядке усложнения)*:

1. Хлопки в такт музыки (только на сильную долю такта). Музыкальный размер 2/4, либо 4/4.

2. Маршировка на месте и в продвижении под музыкальный размер 4/4.

3. Маршировка с добавлением хлопков на сильную долю такта.

4. Упражнение «Эхо»: повторить за педагогом ритмический рисунок (можно хлопками, можно притопами)

5. Выполнение простых по координации общеразвивающих движений под музыку с четким ритмическим рисунком. Чередование выполнения движений под музыку и без музыкального сопровождения с сохранением темпа и ритма движений.

6. Выполнение простые движения в заданном педагогом ритме (педагог отхлопывает ритм – учащийся подбирает движения, которые можно выполнить в заданном ритме).

Критерии оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень выполнения заданий** |
| 1 балл – низкий уровень | Справляется с заданиями № 1-2 |
| 2 балла – уровень ниже среднего | Справляется с заданиями №1-3 |
| 3 балла – средний уровень | Справляется с заданиями №1-4 |
| 4 балла – уровень выше среднего | Справляется с заданиями №1-5 |
| 5 баллов – высокий уровень | Справляется с заданиями №1-6 |

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания ***развития*** ***координации движений*** у занимающихся *(задания представлены в порядке усложнения)*:

1. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в исходном положении стоя на месте, повторяя за педагогом.

2. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в различных исходных положениях, повторяя за педагогом.

3. Выполнение комбинированных общеразвивающих упражнений, повторяя за педагогом.

4. Выполнение различных общеразвивающих упражнений в сочетании с перемещениями по залу.

5. Выполнение сложных по координации движений, повторяя за педагогом.

6. Выполнение координационно сложных движений самостоятельно и в сочетании с перемещениями по залу.

Критерии оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень выполнения заданий** |
| 1 балл – низкий уровень | Справляется с заданиями № 1-2 |
| 2 балла – уровень ниже среднего | Справляется с заданиями №1-3 |
| 3 балла – средний уровень | Справляется с заданиями №1-4 |
| 4 балла – уровень выше среднего | Справляется с заданиями №1-5 |
| 5 баллов – высокий уровень | Справляется с заданиями №1-6 |

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания ***гибкости и растяжки*** у занимающихся *(задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения)*:

1. Упражнения: «Бабочка», «Лягушка», «Солнышко», поперечный шпагат.

2. Упражнения: «Кораблик», «Рыбка», «Мостик» из положения лежа и из положения стоя.

3. Упражнения: наклон вперед из положения стоя и «Складочка»

4. Упражнения: выпад вперед, выпад с касанием локтями пола, продольный шпагат.

5. Боковые наклоны туловища в исходном положении стоя.

Критерии оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень выполнения заданий** |
| 1 балл – низкий уровень | Выполняет 2/3 заданий, но с минимальной амплитудой движений |
| 2 балла – уровень ниже среднего | Справляется с 2/3 заданий, но амплитуда движений средняя. |
| 3 балла – средний уровень | Справляется с 2/3 заданий, часть заданий выполняет с хорошей амплитудой, а остальные со средней. |
| 4 балла – уровень выше среднего | Справляется со всеми упражнениями, но некоторые выполняет не с максимальной амплитудой. |
| 5 баллов – высокий уровень | Справляется со всеми упражнениями, выполняя их с максимальной амплитудой. |

Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания ***выносливости*** занимающихся *(задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения)*:

1. Прыжки на скакалке (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин)

2. Упражнение: «прыжки по кругу» – круговая тренировка (все делятся по парам, определяют какой прыжок будут выполнять, затем каждая пара выполняем свой прыжок 1 музыкальный квадрат, потом все по часовой стрелке переходят на место следующей пары и выполняют уже прыжок следующей пары и т.д. Задача пройти весь круг 1,2 или белее раз)

3. Беговая серия: под музыкальное сопровождение бег на месте (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин)

.

Критерии оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень выполнения заданий** |
| 1 балл – низкий уровень | Выполняет упражнения менее 1 мин. |
| 2 балла – уровень ниже среднего | Выполняет упражнения 1-2 мин., но с постепенным замедлением темпа |
| 3 балла – средний уровень | Выполняет упражнения 1-2 мин в заданном темпе |
| 4 балла – уровень выше среднего | Выполняет упражнения больше 2 минут |
| 5 баллов – высокий уровень | Выполняет упражнения 2-3 мин без видимых признаков усталости. |

Диагностические материалы (тестовые задания) для оцениванияпластичность, ***раскрепощённость/ скованность в движениях***.занимающихся *(задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения)*:

1. Из упора присев выпрыгнуть вверх и громко крикнуть «Ура» (или свое имя) – если ребенок скован, у него и голос будет звучать зажато.
2. Игра «Делай как я» - ребенок выходит в круг и показывает движения, которые должны повторить другие учащиеся.
3. Задание «Проведи разминку»
4. Задание «Станцуй сам» - на сцене ребенок один танцует выученный танец /движения, а остальные смотрят.
5. Задание «Придумай свой танец и покажи».

Критерии оценивания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень выполнения заданий** |
| 1 балл – низкий уровень | Голос зажат, движения выполняет скованно, отказывается выполнять творческие задания 3-5. |
| 2 балла – уровень ниже среднего | Пробует выполнять творческие задания, но в движениях видна напряженность, движения однообразны. |
| 3 балла – средний уровень | Выполняет все задания, но голос остается зажатым, задание 4-5 не всегда получаются, ребенок сбивается или участвует в выполнении этих заданий не всегда охотно |
| 4 балла – уровень выше среднего | Выполняет все задания, держится уверенно, голос звучит громко и четко, но нужен определенный настрой для выполнения творческих заданий. |
| 5 баллов – высокий уровень | Выполняет все задания, держится уверенно, голос звучит громко и четко, видно, что ребенок получает удовольствие от творческого процесса и охотно, с готовностью выполняет творческие задания. |

**Тест «Фитнес –аэробика**

**1. Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**2. Для чего нужна разминка?**(Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

**3. Поперечный и продольный, это виды…**

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

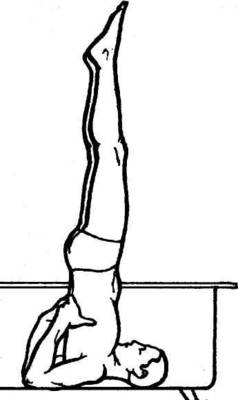
**4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это…**

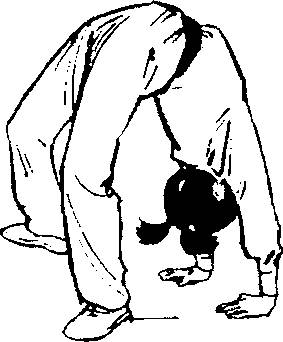
А) стретчинг

Б) черлидинг

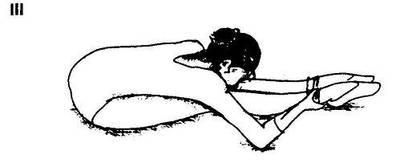
В) танец

**5. Соотнесите упражнения на картинке с их названиями**

1          А «Мост»

2         Б «Складка»

3         В «Березка»

4          Г «Бабочка»

1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

**6.** **Назовите форму одежду для тренировок** (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

**7. Что такое степ-аэробика?** (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

**Приложение 2.**

**Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук.*

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенки, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

*Упражнения для ног.*

Сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку( сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

*Упражнения для туловища, шеи, спины.*

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения на формирование осанки***.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения для развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

**Строевые упражнения.**

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Приложение 3.**

**Базовая аэробика.**

**Общая структура занятия по аэробики.**

***Подготовительная часть урока.***

Разминка-5-10 минут.

1. Локальные (изолированные) движения частями тела, повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Темп движения от низкого до среднего, небольшая амплитуда движений.

2. Совмещенные движения для обширных мышечных групп, полу приседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук. Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

3. Упражнения на гибкость -растягивание мышц голени ("стретч"), передней и задней поверхности бедра, поясницы. Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра.

***Основная часть.***

Аэробика 20-40 минут

1. Аэробная разминка 3-10 минут. Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук, разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и в передвижении.

2. "Аэробный пик" 15-20 минут. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов: бег, прыжки в сочетании с движениями рук, выполнение "блоков", упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

3. Аэробная "заминка" 2-3 минуты. Базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук, уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.

Упражнения на силу.

5-10 минут

1. Упражнения для мышц туловища в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины: выполнять от одной до трех серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся. Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

2. Упражнения для мышц бедра в положениях лежа упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

***Заключительная часть.***

Снижение нагрузки 2-5 минут.

1. Упражнения на гибкость ("глубокий стретч"), в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.

**Базовые шаги аэробики, связки и комбинации из них.**

Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

Ни ап: подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу

Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);

Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;

Прыжки ноги вместе-врозь;

Аэрджек: из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением и.п;

Джек: из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяд ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п.;

Скип: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;

Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги( ритм 1и2 – раз и два).

Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).

Полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм раз – и);

Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);

Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);

Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);

Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре)

Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).

Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

***Примерные связки из базовых элементов аэробики***

**№1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | double step touch справой | 1 | шаг правой вправо | правая вперед |
| 2 | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью |
| 3 | шаг правой вправо | левая вперед |
| 4 | приставить левую к правой | руки согнуты перед грудью |
| toetap | 5 | правая вправо на носок | руки в стороны |
| 6 | приставить правую | руки вверх |
| Kneeup | 7 | правое колено вверх | согнутые руки опускаются вниз к коленям, локти направлены в пол |
| 8 | правая на пол | руки согнуты перед грудью |

**№2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | начало от v-step | 1 | шаг правой в сторону-вперед | правая в сторону-вперед |
| 2 | шаг левой в сторону-вперед | левая в сторону-вперед |
| . | 3 | приставить правую к левой | руки согнуты в локтях, прижаты к ребрам, локти направлены назад |
| lowkick | 4 | мах правой вверх (при движении вверх нога согнута в колене, достигнув уровня параллели с полом нога выпрямляется) | выпрямить руки вперед |
| . | 5 | шаг правой назад | свободная работа рук как в марше |
| marching | 6 | приставить левую к правой |
| 7 | шаг правой на месте |
| 8 | шаг левой на месте |

***Примерные комбинации из базовых элементов аэробики***

**№1.** Исходное положение рук - согнуты в локтях перед грудью

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | pivotturn | 1 | правая вперед на носок | - |
| 2 | поворот на носках на 180° |
| 3 | правая вперед на носок |
| 4 | поворот на носках на 180° (правая нога осталась сзади) |
| V-step | 5 | правая в сторону-вперед | согнуть правую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед |
| 6 | левая в сторону вперед | согнуть левую, локоть направлен вниз, ладонь направленв вперед |
| 7 | правая назад в и.п. | хлопок в ладоши |
| 8 | левая назад в и.п. | хлопок в ладоши |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 2. | steptouch | 1 | шаг правой в сторону | согнутые перед грудью руки наклоняются вправо (локти почти на месте, направлены вниз, а предплечье и кисти наклоняются вправо) |
| 2 | левую приставить к правой | согнутые перед грудью руки наклоняются влево |
| 3 | шаг левой в сторону | согнутые перед грудью руки наклоняются вправо |
| 4 | правую приставить к левой | согнутые перед грудью руки наклоняются влево |
| heeltouch | 5 | шаг левой вперед |  |
| 6 | выставить правую вперед на пятку | хлопок в ладоши |
| 7 | шаг правой назад |  |
| 8 | приставить левую | хлопок в ладоши |

**№2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 1. | basicstep | 1 | шаг правой вперед | выпрямить вперед |
| 2 | левую приставить к правой | хлопок в ладоши |
| 3 | шаг правой назад | выпрямить вперед |
| 4 | левую приставить к правой | поставить на пояс |
| mambo вперед | 5 | правая нога вперед, перенести на нее вес тела, левая немного приподнимается от пола | круг правой рукой вперед, левая на поясе |
| 6 | вес тела переносится на левую ногу (она немного согнута), правая немного отрывается от пола и находится впереди |
| 7 | приставить правую ногу к левой | круг правой рукой назад, левая на поясе |
| 8 | шаг левой на месте |
| такты  (восьмерки) | общее название элемента | счеты | движения ног | движения рук |
| 2. | kneeup | 1 | шаг правой вперед | свободная работа рук как в марше |
| 2 | левое колено вверх |
| 3 | шаг назад левой |
| 4 | приставить правую к левой |
| stradl | 5 | левая в сторону | правая выпрямить в сторону |
| 6 | правая в сторону | левая выпрямить в сторону |
| 7 | левая в исходное положение | руки вверх |
| 8 | правая в исходное положение | опустить руки вниз дугами вовнутрь |

**Приложение 4.**

**Хип-хоп аэробика.**

Комбинация базовых танцевальных движений хип-хопа

Tone wop Начнем с того, что при выполнении любого движения в хип-хопе важен грув. Другими словами, пританцовка. Хип-хоп — это не танец робота, и движения должны быть мягкими. Об этом важно помнить. Движения ногами - Поставьте левую ногу вперед перед собой, но не широко — как будто вы просто сделали шаг. - «Закройте» стопы так, чтобы носки соединились, а пятки отдалились друг от друга. При этом колени тоже должны соединиться. - Затем «откройте» стопы, соединив пятки и отдалив носки. - Пока вы «закрываете» и «открываете» стопы, немного сгибайте ноги в коленях — так движение будет смотреться интереснее. - Далее поднимите правую ногу, согнув ее в колене, чтобы стопа оказалась примерно на уровне колена левой ноги. - Поставьте поднятую ногу на пол, немного поодаль от другой ноги. - «Закройте» стопы — носки должны соединиться, а пятки — отдалиться друг от друга. При этом колени тоже окажутся рядом друг с другом. - Теперь «откройте» стопы, соединяя пятки и отдаляя носки. Шаг можно делать в любую сторону, какую вам захочется, — назад, в сторону или же ходить все время только вперед. Но для начала мы советуем двигаться