

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДК «Ровесник» г. Челябинска»  
*Широченкова Н.В.*  
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика»**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:  
Расторгуева Оксана Владимировна,  
Боровкова Елена Викторовна,  
педагоги дополнительного  
образования

## Содержание

1.	Пояснительная записка программы	3
2.	Цель и задачи программы	4
3.	Планируемые результаты	7
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» Предмет «Аэробика»	8
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» Предмет «Хореография»	86

## 1. Пояснительная записка программы

### Актуальность программы

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным. Обучающиеся скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» - комплексная программа, в состав которой входят два учебных предмета: «Фитнес-аэробика» и «Хореография».

Данная программа физкультурно-спортивной направленности разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих

- дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).
  10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
  11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
  12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
  13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
  14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
  15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

**Отличительной особенностью** данной программы является ее комплексный подход.

Программа по предмету «Аэробика» направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Фитнес аэробика – это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких дисциплин как аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика.

Схема действия программы – это сочетание учебных занятий с творческой, концертной и соревновательной деятельностью. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному.

На занятиях хореографией обучающиеся познакомятся с основами музыкально-двигательной подготовки, основами классического танца, импровизации.

Классический танец является одной из старейших систем, всесторонне готовящих обучающихся к исполнению любого вида хореографии. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить

чистоту, пластику, мастерство танца.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Психологический портрет обучающихся 7 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Программа реализуется в течение 8 лет. Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной. Это позволяет регулировать взаимоотношения в коллективе и успешно осваивать материал. В процессе реализации данной программы большую роль играет принцип шефства старших обучающихся над младшими.

Запись в коллектив осуществляется с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для формирования гармонично развитой личности, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробике.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

### **личностные:**

- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества;
- воспитывать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- формировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие.

### **метапредметные:**

- формировать потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- укреплять дыхательную и сердечно–сосудистую систему;
- развивать физические способности, правильную осанку;
- развивать все группы мышц, укреплять суставно–связочный аппарат;
- формировать навыки самоконтроля, саморегуляции.

### **предметные:**

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомить обучающихся с основами классического танца;
- познакомить с методикой исполнения движений у станка и на середине зала;
- научить ориентировки в хореографическом зале.



Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Аэробика»**

*Предмет «Аэробика»*

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:  
Расторгуева Оксана Владимировна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск



## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	10
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	13
	2. Содержание программы	14
	3. Планируемые результаты	51
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	53
	2. Содержание воспитательной деятельности	53
	3. Целевые ориентиры воспитания	54
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	56
2.2.	Учебный план	61
2.3.	План воспитательной работы	66
2.4.	Условия реализации программы	71
2.5.	Формы контроля успеваемости	72
2.6.	Анализ результатов воспитания	74
2.7.	Оценочные материалы	75
2.8.	Методические материалы	79
2.9.	Список литературы	81
3.	Приложение	84

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Аэробика» входит в состав комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

#### **Актуальность программы**

Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Существует огромное количество направлений и видов в аэробике: классическая, оздоровительная, танцевальная, силовая, спортивная, степ-аэробика и многие другие.

#### **Отличительные особенности**

Данная программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Фитнес аэробика – это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких дисциплин как аэробика, степ-аэробика, хип-хоп аэробика.

Схема действия программы – это сочетание учебных занятий с творческой, концертной и соревновательной деятельностью. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте **от 7 до 18 лет.**

Психологический портрет обучающихся 8 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная

деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Программа реализуется в течение 8 лет. Запись в коллектив осуществляется без предварительного отбора, независимо от их способностей и умений, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Учебная нагрузка на обучающихся распределяется следующим образом:

- первый год обучения – 144 часа в год;
- второй год обучения – 180 часов в год;
- третий и четвертый года обучения – по 216 часов в год;
- пятый год обучения – 252 часа в год;
- шестой, седьмой, восьмой года обучения – по 288 часов.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.1. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для формирования гармонично развитой личности, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробике.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**личностные:**

- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества;
- воспитывать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- формировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие.

**метапредметные:**

- формировать потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- укреплять дыхательную и сердечно–сосудистую систему;
- развивать физические способности, правильную осанку;
- развивать все групп мышц, укреплять суставно–связочный аппарат;
- формировать навыки самоконтроля, саморегуляции.

**предметные:**

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики.

**1.2. ОБУЧЕНИЕ****1.2.2. Содержание программы**

## Перечень изучаемых разделов

Название раздела	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия	4 год обучен ия	5 год обучен ия	6 год обучен ия	7 год обучен ия	8 год обучен ия
1. Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Введение в профессию	1	1	1	1	1	2	4	4
3. ОФП	24	30	32	32	36	39	39	39
4. СФП	28	34	36	36	40	44	43	43
5. Аэробика	24	30	36	36	42	44	43	43
6. Степ-платформа	20	22	26	26	32	40	40	40
7. Спортивные игры	6	6	6	6	6	6	6	6
8. Танцевальная композиция	20	26	30	30	36	42	42	42
9. Отработка композиций	8	12	16	16	20	30	30	30
10. Соревнования	4	8	14	14	20	22	22	22
11. Концерты и фестивали	4	6	10	8	8	6	6	6
12. Самоконтроль и психорегуляция	-	-	2	3	3	4	4	4
13. Самомассаж и взаимомассаж	-	-	2	3	3	4	4	4
14. Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	2	2	2	2	2	2	2
15. Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	-
16. Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего:	144	180	216	216	252	288	288	288

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к начинающим спортсменам.

#### 2. Ведение в профессию (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы, чему научатся обучающиеся посещая занятия.

#### 3. Общая физическая подготовка (24 ч.)

Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке.

##### 3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

##### 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч.)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами);

##### 3.3. Упражнения для ног (5 ч.)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.4. Упражнения для туловища (5 ч.)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами;

##### 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч.)

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### 4. Специальная физическая подготовка (28 ч.)

Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

##### 4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч.)

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

##### 4.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч.)

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

##### 4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4 ч.)

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *4.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

#### *4.5. Упражнения на гибкость (4 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами;

#### *4.6. Дыхательные упражнения (2 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

#### *4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч.)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

#### *4.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

### **5. Аэробика (24 ч.)**

Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

#### *5.1. Разучивание базовых шагов (5 ч.)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо (mambo-mb)

#### *5.2. Разучивание прыжков (5 ч.)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь (Aero-jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.



### 5.3. Разучивание особых базовых движений (4 ч.)

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это, по сути, марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup). Это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

### 5.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (5 ч.)

- Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen
- Kick. Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

### 5.5. Разучивание разнообразных движений (5 ч.)

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

## 6. Степ – платформа (20 ч.)

Подъемом на степ-платформу (степ-активностью), перенос веса тела с пола на степ-платформу.

### 6.1. Разучивание базовых шагов (10 ч.)

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StraddleUp. T-step. Repeater. Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

### 6.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (10 ч.)

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

## 7. Спортивные игры (6 ч.)

Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами.

Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет - метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка».

## 8. Танцевальная композиция (20 ч.)

Обучающие знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения движений средней и низкой интенсивности исполняются под

музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности.

Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории

**9. Отработка композиции (8 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

**10. Соревнования (4 ч.)**

Соревнования районного, городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта, спортивных традиций.

**11. Концерты и фестивали (4 ч.)**

Показательные выступления.

**12. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

**13. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## **1.2. ОБУЧЕНИЕ**

### **Содержание программы**

#### **2 год обучения**

#### **1. Вводное занятие (2 ч.)**

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни).

#### **2. Ведение в профессию (1 ч.)**

Понятие профессии. Профессиональный спортсмен. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать.

#### **3. Общая физическая подготовка (30 ч.)**

Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести и силы.

##### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге (6 ч.)*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

##### *3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### *3.3. Упражнения для ног (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.4. Упражнения для туловища (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### **4. Специальная физическая подготовка (34 ч.)**

Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

##### *4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с

закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (4 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

*4.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость (4 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*4.6. Дыхательные упражнения (3 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч.)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

*4.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

*4.9. Упражнения на расслабление (3 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

**5. Аэробика (30 ч.)**

Техническая подготовка—освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

### *5.1. Разучивание базовых шагов (6ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг-касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb).

### *5.2. Разучивание прыжков (6 ч.)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь (Aero-jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

### *5.3. Разучивание особых базовых движений (6 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.
- Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. T.e.step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2счета. Может выполняться в разных направлениях.

### *5.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (6 ч.)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях: Fen – Kick, Kitr- Kick.Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

### *5.5. Разучивание разнообразных движений (6 ч.)*

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов.

## **6. Степ – платформа (22 ч.)**

Техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов на степ-платформе.

### *6.1. Разучивание базовых шагов (12 ч.)*

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StraddleUp. T-step. Repeater. Использование простых линий рук.

Использование простых переходов.

### *6.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (10 ч.)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

## **7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет - метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка». Комбинированные эстафеты.

## **8. Танцевальная композиция (26 ч.)**

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения элементов в связки, а связки в композиции, а также движений средней и низкой интенсивности. Композиции исполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности. Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории.

**9. Отработка композиции (12 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

**10. Соревнования (8 ч.)**

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Соревнования районного и городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

**11. Концерты и фестивали (6 ч.)**

Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным

**12. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

**13. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы

### 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч.)

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Терминология оздоровительной и фитнес-аэробики.

#### 2. Ведение в профессию (1 ч.)

Профессиональный спортсмен. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать.

Краткий обзор развития аэробики в России.

Знакомство со знаменитыми спортсменами города Челябинска и области. Достижения челябинских спортсменов.

#### 3. Общая физическая подготовка (32 ч.)

Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия.

##### 3.1. Упражнения в ходьбе и беге (6 ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

##### 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч.)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### 3.3. Упражнения для ног (6 ч.)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.4. Упражнения для туловища (7 ч.)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (7 ч.)

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся.

#### 4. Специальная физическая подготовка (36 ч.)

Разносторонняя специальная физическая подготовка и начальное

развитие всех специальных физических качеств.

*4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

*4.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.5. Упражнения на гибкость (4 ч.)*

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Дыхательные упражнения (3 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (5 ч.)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 200гр.

*4.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 200гр.

*4.9. Упражнения на расслабление (3 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в



передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

### **5. Аэробика (36 ч.)**

Базовая техническая подготовка–освоение базовых технических элементов: динамическая сила, статистическая сила, равновесия, гибкость, махи, прыжки, скачки, повороты.

#### *5.1. Отработка базовых шагов (7 ч.)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb).

#### *5.2. Разучивание прыжков (7 ч.)*

- Прыжок (TuckJump)с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок (FrontSplitJum)с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок (StraddleJump)с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° не более до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump)с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *5.3. Отработка особых базовых движений (7 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): маршкрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse) марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад на 2 счета;
- Подъем колена попеременно (Kneeup) марш и steptouch, но в обратном порядке: step-touch(kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *5.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (7 ч.)*

- Элементыдемонстрирующие гибкость, используемые в композициях:Fen – Kick,Kitr- Kick.
- Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

#### *5.5. Разучивание разнообразных движений (8 ч.)*

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов. Разнообразие в смене уровней хореографии с пола, в положение стоя, на пол и обратно.Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство

### **6. Степ – платформа (26 ч.)**

Базовая техническая подготовка–освоение базовых технических элементов: шагов, прыжков и напрыгиваний.

#### *6.1. Разучивание базовых шагов (13 ч.)*

Использование различных простых шагов на степ–платформу, отражающих специфику вида степ–аэробики.Использование простых линий

рук. Использование простых переходов.

### **6.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (13 ч.)**

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ–платформу должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ–платформы. Lip. Paur-step.

### **7. Спортивные игры (8 ч.)**

Привитие навыков, проведения и выполнения игровых действий. Содействовать устойчивости к стрессовым ситуациям. Содействовать к максимальному проявлению физических качеств. Содействовать к воспитанию воли к победе, смелости и решительности. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **8. Танцевальная композиция (30 ч.)**

Работа в команде. Поиск оригинальных элементов. Составление соревновательных и показательных композиций.

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

### **9. Отработка композиции (16 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **10. Соревнования (14 ч.)**

Спортивные соревнования. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Подготовка к соревнованиям. Соревнования районного, городского и регионального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

### **11. Концерты и фестивали (10 ч.)**

Показательные выступления.

### **12. Самоконтроль и психорегуляция (2 ч.)**

Формировать умение регулировать психологическое состояние. Сосредоточиться перед выступлением. Уверенность в себе, в своих силах.

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.

### **13. Самомассаж и взаимомассаж (2 ч.)**

Понятие о здоровье и болезни. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения.

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению.

### **14. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

### **15. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## **1.2. ОБУЧЕНИЕ**

### **Содержание программы**

#### **4 год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру).

#### **2. Ведение в профессию (1 ч.)**

Профессиональный спортсмен. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать.

Краткий обзор развития аэробики в России. Знакомство со знаменитыми спортсменами России. Достижения российских спортсменов.

#### **3. Общая физическая подготовка (32 ч.)**

Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат.

##### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге (6 ч.)*

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 5 мин.

##### *3.2. Упражнения для плечевого пояса ирук (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### *3.3. Упражнения для ног (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.4. Упражнения для туловища (6 ч.)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся.

#### **4. Специальная физическая подготовка (36 ч.)**

Разносторонняя специальная физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Специально-двигательная подготовка-развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

*4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами); резиновыми бинтами.

*4.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами); с партнером.

*4.5. Упражнения на гибкость (4 ч.)*

Упражнение на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*4.6. Дыхательные упражнения (2 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч.)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 300гр.

*4.8. Упражнения на прыгучесть (6 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 300гр.

*4.9. Упражнения на расслабление (2 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

**5. Аэробика (34 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности

обучающихся.

*5.1. Отработка базовых шагов (7 ч.)*

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb)

*5.2. Отработка прыжков (7 ч.)*

- Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

*5.3. Отработка особых базовых движений (7 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и step-touch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.
- Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и step-touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

*5.4. Отработка упражнения на активную гибкость (7 ч.)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

*5.5. Разучивание разнообразных движений (8 ч.)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, на пол и т.д.;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

**6. Степ – платформа (26 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся.

*6.1. Отработка базовых шагов (13 ч.)*

Использование различных сложных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики. Использование сложных линий рук. Использование сложных переходов.

*6.2. Отработка прыжков, напряжений (13 ч.)*

- Разучивание разнообразных движений;
- Разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола, положение стоя, на пол и обратно;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство.

#### **7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

#### **8. Танцевальная композиция (30 ч.)**

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве.

#### **9. Отработка композиции (16 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок.

#### **10. Соревнования (14 ч.)**

Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и федерального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта.

#### **11. Концерты и фестивали (8 ч.)**

Показательные выступления.

#### **12. Самоконтроль и психорегуляция (3 ч.)**

Базовая психологическая подготовка. Формировать умение регулировать психологическое состояние. Сосредоточиться перед выступлением. Воспитывать уверенность в себе, в своих силах. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные).

#### **13. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч.)**

Методика массажа. Элементарные приемы массажа: ручной, точечный. Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

#### **14. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

#### **15. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 5 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч.)

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### 2. Ведение в профессию (1 ч.)

Тренер по фитнес-аэробике. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать.

История развития и современное состояние фитнес-аэробики в России.

Знакомство с деятельностью известных фитнес тренеров Челябинска и области.

Знакомство со знаменитыми спортсменами Международного уровня их достижения.

#### 3. Общая физическая подготовка (36 ч.)

Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения.

##### 3.1. Упражнения в ходьбе и беге (7 ч.)

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин.

##### 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (7 ч.)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### 3.3. Упражнения для ног (7 ч.)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.4. Упражнения для туловища (7 ч.)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся посредством самостоятельного составления обще-развивающихся комплексов под музыкальное сопровождение.

### **4. Специальная физическая подготовка (40 ч.)**

Совершенствование специально-двигательной подготовки-развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка

#### *4.1. Закрепление навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *4.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

#### *4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *4.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

#### *4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *4.6. Дыхательные упражнения (2 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

#### *4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч.)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью подготовки их к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В



этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений. Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 400гр.

#### *4.8. Упражнения на прыгучесть (6 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 400гр

#### *4.9. Упражнения на расслабление (2 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

### **5. Аэробика (42 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

#### *5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (8 ч.)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо (mambo-mb).

#### *5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (8 ч.)*

- Прыжок в группировке (TuckJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *5.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (8 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и step-touch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это, по сути, марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и step-touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *5.4. Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (9 ч.)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях

- Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз;
- Вертикальный шпагат.

*5.5. Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений (9 ч.)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразии в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Разнообразии построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

**6. Степ – платформа (32 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

*6.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (16 ч.)*

- Использование различных сложных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики;
- Использование сложных линий рук;
- Использование сложных переходов;
- Использование движение рук одновременно с подъемом на степ-платформу;
- Использование противоположные планы.

*6.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (16 ч.)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразии в смене уровней хореографии: с пола, в положения стоя, на пол и обратно;
- Разнообразии построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразии переходов от одной степ-платформы на другую.

**7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

**8. Танцевальная композиция (36 ч.)**

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

**9. Отработка композиции (20 ч.)**

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

### **10. Соревнования (20 ч.)**

Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и федерального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

### **11. Концерты и фестивали (8 ч.)**

Показательные выступления.

### **12. Самоконтроль и психорегуляция (3 ч.)**

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение и самоприказы.

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **13. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч.)**

Методика массажа. Массаж: ручной, точечный.

Назначение массажа, показания и противопоказания к применению. Гигиенические требования к проведению массажа. Приемы массажа в различных исходных положениях массируемого. Массаж различных мышечных групп, активные и пассивные приемы массажа.

### **14. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

### **15. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## **1.2. ОБУЧЕНИЕ**

### **Содержание программы**

### **6 год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### **2. Ведение в профессию (2 ч.)**

Тренер по фитнес-аэробике. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать.

История развития и современное состояние фитнес-аэробики в России.

Знакомство с деятельностью известных фитнес тренеров России.

Знакомство со знаменитыми спортсменами Международного уровня их достижения.

#### **3. Общая физическая подготовка (39 ч.)**

Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения.

##### **3.1. Упражнения в ходьбе и беге (7 ч.)**

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

##### **3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч.)**

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### **3.3. Упражнения для ног (8 ч.)**

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### **3.4. Упражнения для туловища (8 ч.)**

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### **4. Специальная физическая подготовка (44 ч.)**

Совершенствование специально-двигательной подготовки, концентрация разных параметров движений (координации).

#### *4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (5 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *4.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

#### *4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *4.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

#### *4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *4.6. Дыхательные упражнения (5 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

#### *4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (5 ч.)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр.

#### *4.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

#### *4.9. Упражнения на расслабление (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие;

упражнения с партнером.

### **5. Аэробика (44 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов.

#### *5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (8 ч.)*

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb).

#### *5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч)*

- Прыжок в группировке (TuckJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *5.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (9 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 сч. и steptouch в сторону на 2 сч. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это, по сути, марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад, 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup) это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *5.4 Отработка упражнений и спортивное совершенствование на активную гибкость (9 ч.)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

#### *5.5. Отработка и спортивное совершенствование поворотов.*

#### *Разнообразных движений (9 ч.)*

- Отработка разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Отработка в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Отработка построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **6. Степ – платформа (40 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности

обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов.

**6.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч.)**

- Использование из всего разнообразия степ-хореографий;
- Многообразие использования движений рук и ног.

**6.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (20 ч.)**

- Разнообразие построений и перемещений при минимальной степ-активности;
- Разнообразие в положении членов команды (частые перемещения по отношению друг к другу).

**7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

**8. Танцевальная композиция (42 ч.)**

Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности. Поиск индивидуального стиля. Развитие творческих способностей. Использование как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

**9. Отработка композиции (30 ч.)**

Отработка и спортивное совершенствование композиций. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок.

**10. Соревнования (22 ч.)**

Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального и международного уровня. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

**11. Концерты и фестивали (8 ч.)**

Показательные выступления.

**12. Самоконтроль и психорегуляция (3ч.)**

Совершенствование базовой психологической подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**13. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч.)**





## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 7 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы.

Анализ результатов крупнейших Всероссийских и Международных соревнований по фитнес–аэробике.

#### 2. Ведение в профессию (4 ч.)

Судья соревнований по фитнес-аэробике. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать. Обучение в Федерации аэробики Челябинской области и получения статуса «Юный судья».

История развития и современное состояние фитнес–аэробики в мире.

Знакомство с деятельностью известных фитнес тренеров Международного уровня.

Учебные заведения для продолжения обучение. Экскурсии в учебные заведения.

#### 3. Общая физическая подготовка (39 ч.)

Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

##### 3.1. Упражнения в ходьбе и беге (7 ч.)

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

##### 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч.)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### 3.3. Упражнения для ног (8 ч.)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.4. Упражнения для туловища (8 ч.)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч.)

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под

музыкальное сопровождение).

#### **4. Специальная физическая подготовка (43 ч.)**

Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты.

##### *4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

##### *4.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

##### *4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

##### *4.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

##### *4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *4.6. Дыхательные упражнения (5 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

##### *4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч.)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр.

##### *4.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

##### *4.9. Упражнения на расслабление (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **5. Аэробика (43 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений.

## Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

### 5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (8 ч.)

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb).

### 5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч.)

- Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

### 5.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (9 ч.)

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и step-touch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.
- Шоссе (Shasse): это, по сути, марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Кнеер) Это также марш и step-touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (кнеер) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

### 5.4 Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (9 ч.)

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

### 5.5. Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений (8 ч.)

- Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Отработка и спортивное совершенствование в смене уровней хореографии: с пола, в положение стоя, на пол;
- Отработка и спортивное совершенствование построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

## 6. Степ – платформа (40 ч.)

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

### 6.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч.)

- Использование быстрого темпа движений;
- Различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени.

**6.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (20 ч.)**

- Различные подходы к степ-платформе, в том числе с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;
- Максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу;
- Одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды при выполнении упражнений.

**7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

**8. Танцевальная композиция (42 ч.)**

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

**9. Отработка композиции (30 ч.)**

Отработка и спортивное совершенствование композиций.

Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

**10. Соревнования (22 ч.)**

Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального, и международного уровня.

**11. Концерты и фестивали (8 ч.)**

Показательные выступления.

**12. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч.)**

Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. Совершенствование базовой психологической подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**13. Самомассаж и взаимомассаж (4 ч.)**

Методика массажа. Массаж: ручной, точечный, вибрационный, сегментарный, гидро. Спортивные растирки.

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

**14. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

**15. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Сдача нормативов ОФП и СФП.

## **1.2. ОБУЧЕНИЕ**

### **Содержание программы**

### **8 год обучения**

#### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы.

#### **2. Ведение в профессию (4 ч.)**

Судья соревнований по фитнес-аэробике. Что должен знать и уметь. Какими качествами должен обладать. Обучение в Федерации аэробики Челябинской области и получения статуса «Юный судья».

История развития и современное состояние фитнес-аэробики в мире.

Задачи, тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

Учебные заведения для продолжения обучения. Экскурсии в учебные заведения.

#### **3. Общая физическая подготовка (39 ч.)**

Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

##### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге (7 ч.)*

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

##### *3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

##### *3.3. Упражнения для ног (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.4. Упражнения для туловища (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч.)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

#### **4. Специальная физическая подготовка (43 ч.)**

Совершенствование углубленная специальной физической подготовки,

особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

*4.1. Закрепление навыка правильной осанки. Осанка и имидж (3 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч.)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

*4.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч.)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

*4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*4.6. Дыхательные упражнения (4 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*4.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (7 ч.)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр.

*4.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч.)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

*4.9. Упражнения на расслабление (4 ч.)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

**5. Аэробика (43 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

*5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (7 ч.)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march),

твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо(mambo-mb)

*5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч.)*

- Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

*5.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (9 ч.)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад на 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Кнееур);
- Это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Step-touch: (кнееур) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

*5.4. Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (9 ч.)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

*5.5. Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений (9 ч.)*

Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

Отработка и спортивное совершенствование в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;

Отработка и спортивное совершенствование построений, перемещений и умение использовать пространство;

Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена. Выполнение махов и пр.

**6. Степ – платформа (40 ч.)**

Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

*6.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч.)*

- Использование быстрого темпа движений всей командой;



- Различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени индивидуально и всей командой.

*6.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (20 ч.)*

- Различные подходы к степ-платформе, в том числе с изменением положения самой степ-платформы в пространстве всей командой;
- Максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу всей командой;
- Одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды при выполнении упражнений.

### **7. Спортивные игры (6 ч.)**

Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **8. Танцевальная композиция (42 ч.)**

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

### **9. Отработка композиции (30 ч.)**

Отработка и спортивное совершенствование композиций. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок.

### **10. Соревнования (22 ч.)**

Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального и международного уровня.

### **11. Концерты и фестивали (6 ч.)**

Показательные выступления.

### **12. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч.)**

Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. Совершенствование базовой психологической подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **13. Самомассаж и взаимомассаж (4 ч.)**

Методика массажа. Массаж: ручной, точечный, вибрационный, сегментарный, гидро. Спортивные растирки.

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности);



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	адаптировался в новом коллективе; сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям
Метапредметные	овладел основными положениями и движениями рук, ног и туловища;
Предметные	использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях ДДК «Ровесник»

К концу 2 года обучения

Личностные	укрепил здоровье и закалывание организма; выработал правильную осанку
Метапредметные	овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений; выполнял простейшие силовые упражнения;
Предметные	использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и в соревнованиях местного значения

К концу 3 года обучения

Личностные	выполнял разнообразные упражнения и двигался под ритмичную музыку, выполняя танцевальные упражнения;
Метапредметные	развивал все группы мышц, укреплял суставно-связочный аппарат; изучил основные упражнения аэробики, с осуществляет и общее физическое развитие
Предметные	умело работает на степе; пользуется гантелями; использует полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях институционального уровня

К концу 4 года обучения

Личностные	укрепил дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
Метапредметные	в большем объеме освоил школу движений; развил все группы мышц, укрепил суставно-связочный аппарат; развил физические способности, правильную осанку
Предметные	использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и соревнованиях районного, городского и регионального значения

К концу 5 года обучения

Личностные	самостоятельно составляет композиции
------------	--------------------------------------

Метапредметные	работает с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители); сформировал навыки самоконтроля, саморегуляции
Предметные	участвовал в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации

К концу 6 года обучения

Личностные	самостоятельно составлял композиции, а также пробовал научить своих товарищей
Метапредметные	совершенствовал всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких результатов
Предметные	участвовал в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации, России

К концу 7 года обучения

Личностные	самостоятельно составлял композиции, а также пробовал научить своих товарищей; чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
Метапредметные	совершенствовал всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких результатов;
Предметные	участвовал в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации, России и Международных соревнований; работал в команде, помогал педагогу в обучении младших воспитанников коллектива, формировал собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью

К концу 8 года обучения

Личностные	самостоятельно составлял композиции, а также пробовал научить своих товарищей; развил чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
Метапредметные	совершенствовал всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких результатов;
Предметные	участвовал в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации, России и Международных соревнований; работал в команде, помогал педагогу в обучении младших воспитанников коллектива, формировал собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью, самостоятельно составлял композиции и, работая в команде, помогал педагогу в обучении младших воспитанников коллектива, формировал собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью

путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

### 1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;



**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график**  
**2 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2030г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	4 раза в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2022г.

**Календарный учебный график  
3 год обучения  
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2021г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2029г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 252 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	4 раза в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2022г.



**Календарный учебный график**  
**4 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	4 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2020г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2028г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 252 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	4 раза в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2022г.

**Календарный учебный график**  
**5 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	5 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2019г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2027г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 252 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	4 раза в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2022г.

**Календарный учебный график  
8 год обучения  
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	8 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2016г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 252 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	4 раза в неделю Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	10.05 – 17.05.2022г.

**2.2. Учебный план**  
**2 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	44	6	6	6	6	4	5	4	5	2	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	48	6	6	6	6	5	7	4	6	2	Показ упражнений
5	Аэробика	48	4	6	6	6	5	7	6	5	3	Тестирование, показ движений
6	Степ-платформа	38	2	3	3	5	5	6	6	5	3	Показ движений
7	Спортивные игры	6	-	1	1	1	-	1	1	1	-	Участие в играх
8	Танцевальная композиция	40	8	10	6	2	2	4	2	6	-	Показ композиции
9	Отработка композиции	24	4	3	5	2	2	2	2	2	2	Показ композиции
10	Соревнования	20	-	-	-	-	4	4	4	4	4	Участие в соревнованиях
11	Концерты и фестивали	8	-	-	2	-	-	-	2	2	2	Показ танцевальных композиций
12	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	-	1	-	1	-	1	-	-	Практические упражнения
13	Самомассаж и взаимомассаж	3	-	1	-	2	-	-	-	-	-	Практические упражнения
14	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
15	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		288	32	36	36	32	28	36	32	36	20	

**Учебный план  
3 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	36	5	6	4	4	3	4	4	4	2	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	40	4	7	6	3	2	4	6	5	3	Показ упражнений
5	Аэробика	43	6	7	5	4	3	6	5	5	2	Тестирование, показ движений
6	Степ - платформа	32	4	4	4	4	4	3	4	4	1	Показ движений
7	Спортивные игры	6	1	1	1	-	1	1	-	1	-	Участие в играх
8	Танцевальная композиция	36	4	5	4	4	4	4	4	4	3	Показ композиции
9	Отработка композиций	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	Показ композиции
10	Соревнование	20	-	-	2	3	3	3	3	3	3	Участие в соревнованиях
11	Концерты и фестивали	8	-	1	1	1	-	2	2	-	1	Показ танцевальных композиций
12	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	-	1	-	1	1	-	-	-	Практические упражнения
13	Самомассаж и взаимомассаж	3	-	-	-	1	-	-	1	1	-	Практические упражнения
14	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
15	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		252	28	33	30	28	23	30	31	30	19	

**Учебный план  
 4 год обучения  
 2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	40	5	5	5	4	4	5	5	5	2	Показ упражнений
5	Аэробика	42	5	5	5	5	4	5	5	5	3	Тестирование, показ движений
6	Степ-платформа	32	6	4	4	4	3	4	2	3	2	Показ движений
7	Спортивные игры	6	1	1	1	1	-	-	-	2	-	Участие в играх
8	Танцевальная композиция	36	6	5	4	4	3	2	4	4	4	Показ композиции
9	Отработка композиции	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2	Показ композиции
10	Соревнования	20	-	4	2	2	2	4	2	2	2	Участие в соревнованиях
11	Концерты и фестивали	8	-	-	2	-	-	-	2	2	2	Показ танцевальных композиций
12	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	-	1	-	1	-	1	-	-	Практические упражнения
13	Самомассаж и взаимомассаж	3	-	1	-	2	-	-	-	-	-	Практические упражнения
13	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
14	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		252	30	31	30	30	23	26	29	30	23	

**Учебный план  
5 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	40	5	5	5	5	3	5	5	5	2	Показ упражнений
5	Аэробика	42	6	5	5	4	5	4	5	5	3	Тестирование, показ движений
6	Степ-платформа	32	5	4	4	4	3	3	3	3	3	Показ движений
7	Спортивные игры	6	1	1	1	1	-	-	-	2	-	Участие в играх
8	Танцевальная композиция	36	6	6	3	3	3	4	3	5	3	Показ композиции
9	Отработка композиции	20	2	3	3	3	2	2	1	2	2	Показ композиции
10	Соревнования	20	-	2	2	2	2	4	4	2	2	Участие в соревнованиях
11	Концерты и фестивали	8	-	-	2	-	-	-	2	2	2	Показ танцевальных композиций
12	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	-	1	-	1	-	1	-	-	Практические упражнения
13	Самомассаж и взаимомассаж	3	-	1	-	2	-	-	-	-	-	Практические упражнения
13	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
14	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		252	30	31	30	30	23	26	29	30	23	

## Учебный план 8 год обучения

### 2023/2024 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	34	5	5	4	4	4	3	3	4	2	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	38	5	5	5	5	3	3	4	5	3	Показ упражнений
5	Аэробика	38	7	5	4	4	3	3	4	5	3	Тестирование, показ движений
6	Степ-платформа	35	4	4	4	4	4	3	4	4	4	Показ движений
7	Спортивные игры	4	1	-	1	-	1	-	-	-	1	Участие в играх
8	Танцевальная композиция	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Показ композиции
9	Отработка композиций	26	3	3	2	3	4	3	3	3	2	Показ композиции
10	Соревнования	22	-	4	4	4	-	2	4	2	2	Участие в соревнованиях
11	Концерты и фестивали	6	-	-	-	-	-	2	2	2	-	Показ танцевальных композиций
12	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	1	1	-	-	-	-	1	-	Практические упражнения
13	Самомассаж и взаимомассаж	3	-	-	1	-	-	1	1	-	-	Практические упражнения
14	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
15	Оценивание по итогам освоения программы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		252	30	31	30	30	23	26	29	30	23	



### 2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия,	Инструктажи по БДД и	Журнал

	направленные на здоровьесбережение обучающихся	безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	инструктажей, фотоотчёт проведенных мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с	фотоотчёт проведенных мероприятий

		помощью «Телефона доверия»	
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и	Фото обучающихся, использующих световозвращающие

		световозвращающих элементов	элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Проведение спортивного праздника (эстафеты, спортивные игры)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	День народного единства	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	День Конституции	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	Новый год	Проведение спортивного праздника «Новогодние хлопоты»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	День защитника Отечества	Просмотр видеоролика "Мы - Армия Народа"	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Международный женский день	Проведение спортивного праздника «А ну-ка девочки!»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Праздник Весны и труда	Беседа об истории празднования 1 мая в России и мире	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	День победы	Решение кроссворда о Великой Отечественной войне	фотоотчёт проведенных мероприятий
<b>3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»</b>			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа с родителями	Сбор документации, протокол родительского собрания
Апрель или май	Родительское собрание	По итогам учебного года	Протокол родительского собрания
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Заключительный итоговый концерт	Фотоотчёт
<b>4. Модуль «Профориентация»</b>			
Май	Чемпионат и Первенство коллектива «Экспрессия» по спортивной аэробике	Составление спортсменами индивидуальной спортивной программы, участие в соревнованиях коллектива	Видео- и фотоотчёт проведенных мероприятий, итоговый протокол соревнований.
<b>5. Модуль «Самоуправление»</b>			

Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Беседа	Фотоотчет проведенных мероприятий
Февраль	Встреча лидеров с директором «Разговор на равных»	Беседа	Фотоотчет проведенных мероприятий
В течение года	Участие спортсменов в городских и областных соревнованиях в качестве волонтеров	Вовлечение спортсменов в судейскую деятельность. Волонтерская работа на соревнованиях.	фотоотчёт проведенных мероприятий.
<b>6. Модуль «Наставничество»</b>			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Обучение старшими обучающимися младших спортсменов новым элементам, передача спортивных программ (по спортивной аэробике)	фотоотчёт проведенных мероприятий.
В течение года	Разработка и реализация социально значимого проекта с обучающимися	Ежегодный Чемпионат и Первенство на Кубок ДДК «Ровесник» по спортивной аэробике	Видео и фотоотчет

## **2.4. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения полноценных занятий спортивной аэробикой следует иметь помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание), дополнительные помещения: душевые, раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой, компьютер.

Костюмы для осуществления концертной деятельности и участия в соревнованиях, спортивная обувь.

Степ-платформа, гантели, гимнастические коврики, мячи, утяжелители, резина, скакалки.

### **Информационное обеспечение**

Учебные видеофильмы, записи с соревнований.

Правила вида спорта «Фитнес-аэробика». Требования к присвоению спортивных разрядов. Всемирный антидопинговый кодекс.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области фитнес аэробики.

## 2.5. Формы контроля успеваемости

**Цель контроля** успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

Различают следующие формы контроля успеваемости.

**Текущий контроль** усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течение учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного

года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи репертуара, сдачи спортивных нормативов, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней.

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое может проводиться в форме творческой работы, отчетного концерта, соревнования, турнира, сдачи нормативов.

Результаты оценивания заносятся в таблицы (Приложение 1).



## **2.6. Анализ результатов воспитания**

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктах, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

## 2.7. Оценочные материалы

### **Выполнение творческих заданий**

изображение конкретно-заданных эмоций (восхищение, грусть, злость).

**Проверка взрывной силы и скорости** в подвижных играх, эстафетах, «догонялках».

### **Тест «Общая физическая подготовка»**

1. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на
  - 1) формирование правильной осанки;
  - 2) гармоничное развитие человека;
  - 3) всестороннее и гармоничное развитие.
2. Основными признаками физического развития являются
  - 1) антропометрические показатели
  - 2) социальные особенности человека;
  - 3) особенности интенсивности работы.
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
  - 1) сила
  - 2) быстрота
  - 3) стройность
  - 4) выносливость
  - 5) ловкость
  - 6) гибкость
4. Уровень ОФП оценивают по следующим показателям
  - 1) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - 2) быстрота, ловкость, гибкость;
  - 3) сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это ...
  - 1) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - 2) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - 3) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
6. Быстрота – это ...
  - 1) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - 2) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - 3) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
7. Гибкость – это ...
  - 1) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - 2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.
  - 3) способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это ...

- 1) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- 3) способность человека поднимать тяжелые предметы.

9. Ловкость – это ...

- 1) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- 2) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- 3) освоить действие и сохранить равновесие.

10. Средства развития быстроты

- 1) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- 2) бег на короткие дистанции;
- 3) подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- 1) ловкость;
- 2) быстроту;
- 3) выносливость.

12. Какое двигательное действие следует выбирать при оценке уровня силовых возможностей?

- 1) прыжки со скакалкой;
- 2) подтягивание в висе;
- 3) длительный бег до 25-30 минут.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируются физическое качество ловкость?

- 1) посредством спортивных и подвижных игр;
- 2) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- 3) посредством упражнений высокой интенсивности.

14. Выносливость человека зависит от

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- 2) силы мышц;
- 3) возможностей системы дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- 1) бокс;
- 2) керлинг;
- 3) тяжелая атлетика.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- 1) бокс;
- 2) гимнастика;
- 3) армрестлинг.

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- 1) спринтерский бег;

- 2) стайерский бег;
  - 3) тяжелая атлетика.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются
- 1) общеразвивающими;
  - 2) собственно-силовыми;
  - 3) скоростно-силовыми.
19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
- 1) фехтование;
  - 2) баскетбол;
  - 3) художественная гимнастика.
20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека»
- 1) укрепляют здоровье;
  - 2) повышают работоспособность;
  - 3) формируют мускулатуру.

### ***Тест «Аэробика»***

1. Что такое аэробика?
  - a) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм
  - b) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
  - c) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
  - d) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
2. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это...
  - a) атлетическая гимнастика
  - b) аэробика
  - c) фитнес
3. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...
  - a) их формой
  - b) их содержанием
  - c) темпом движения
4. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
  - a) тарааэробика
  - b) базовая аэробика
  - c) спортивная аэробика

5. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:
  - a) аэробика
  - b) круговая тренировка
  - c) ритмическая гимнастика
6. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается...:
  - a) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме
  - b) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
  - c) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности.
7. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это...
  - a) атлетическая гимнастика
  - b) атлетическое единоборство
  - c) фитнес
  - d) аэробика
8. «Гидроаэробика» означает:
  - a) гимнастическое упражнение в воде
  - b) гидромассаж в движении
  - c) подводные упражнения для не умеющих плавать
9. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ... Варианты ответа:
  - a) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия)
  - b) точность двигательного действия и его конечный результат
  - c) частоту движений в единицу времени
10. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:
  - a) шейпинг
  - b) резист-аэробика
  - c) памп-аэробика

### *Вопросы и задания для воспитательных мероприятий*

1. Беседы на темы «День народного единства», «День Конституции», «Праздник Весны и труда»
2. Тест на знание Конституции РФ
3. Кроссворд о Великой Отечественной войне

## 2.8. Методические материалы

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой, проектный.

**2. Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, соревнования, конкурсы, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, индивидуализации обучения, проектная, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность, модульное обучение.

**5. Алгоритм учебного занятия**

**1. Вводная часть**

- объявление темы и цели занятия;
- знакомство с техникой безопасности на занятии.

**2. Основная часть**

- упражнения в ходьбе и беге;
- проработка большого числа мышц, используя последовательную цепь движений;
- статистическое растягивание мышц и связочного аппарата (ахиллы, икроножные мышцы, подколенные связки, мышцы бедра, мышцы-выпрямители позвоночника);
- разучивание различных базовых движений спортивной аэробики;
- отработка различных основных движений спортивной аэробики.

**3. Заключительная часть**

- упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- подведение итогов занятия.

## **6. Дидактические материалы**

- Правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- Что представляет собой общая физическая подготовка (ОФП);
- Что представляет собой специальная физическая подготовка (СФП);
- Учебно–методический комплекс по фитнес–аэробике;
- Учебно–методический комплекс по степ–аэробике;
- Таблица классификации базовых движений;
- Учебно–методический комплекс по разработке танцевальной композиции;
- Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения;
- Медико–биологические аспекты фитнес тренировки;
- Психологические аспекты фитнес тренировки;
- Биомеханика фитнеса;
- Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;
- Правила соревнований по фитнес–аэробике.

## 2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 110 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98709">https://e.lanbook.com/book/98709</a>
2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a>
3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a>
4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97713">https://e.lanbook.com/book/97713</a>
5. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии / И.Г. Есаулов. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 256 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/127046">https://e.lanbook.com/book/127046</a>
6. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163381">https://e.lanbook.com/book/163381</a>
7. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a>



8. Кузьменко, Г.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/106114">https://e.lanbook.com/book/106114</a>
9. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/128806">https://e.lanbook.com/book/128806</a>
10. Мартынов, А. А. Использование спортивной аэробики в физическом воспитании школьников: учебное пособие / А. А. Мартынов. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 78 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158014">https://e.lanbook.com/book/158014</a>
11. Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/139752">https://e.lanbook.com/book/139752</a>
12. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a>
13. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173457">https://e.lanbook.com/book/173457</a>
14. Федосеева, М.З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a>

### Список литературы для обучающихся

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен.- Попурри, 2017.- 224с.
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс.-Эксмо, 2017.- 128с.
3. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с.
5. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев.- Спорт, 2018. - 182с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов.- Спорт, 2019.- 656с.
7. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск: СибГУФК, 2013. — 140 с.
8. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с.

**Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Аэробика»  
Предмет «Аэробика»**

№	Ф. И. обучающегося	Прыжки со скакалкой (двойные) (количество раз за 1 мин)	Шпагаты (три шпагата подряд без собирания ног)	Удержание ног (ноги врозь)	Подъем туловища вместе с ногами (складочка)	Отжимание (сгибание-разгибание рук на трицепс)	Средний балл
1							
2							
3							
Итого: Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

**Критерии оценки результативности освоения  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Аэробика»  
 Предмет «Аэробика»**

Тесты	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжки со скакалкой (двойные) (количество раз за 1 мин.)	1	25 и выше	15 и выше	5 и выше
	2	25 и выше	15 и выше	5 и выше
	3	40 и выше	25 и выше	10 и выше
	4	40 и выше	25 и выше	10 и выше
	5	50 и выше	35 и выше	10 и выше
	6	50 и выше	35 и выше	10 и выше
	7	60 и выше	45 и выше	20 и выше
	8	60 и выше	45 и выше	20 и выше
Шпагаты (три шпагата подряд без собираения ног)	1	5 и ниже	6-8	9 и выше
	2	5 и ниже	6-8	9 и выше
	3	4 и ниже	5-7	8 и выше
	4	4 и ниже	5-7	8 и выше
	5	3 и ниже	4-6	7 и выше
	6	2 и ниже	3-5	6 и выше
	7	2 и ниже	3-5	6 и выше
	8	2 и ниже	3-5	6 и выше
Удержание ног (ноги врозь)	1	10 и ниже	11-15	16 и выше
	2	10 и ниже	11-15	16 и выше
	3	7 и ниже	8-10	11 и выше
	4	7 и ниже	8-10	11 и выше
	5	5 и ниже	6-8	9 и выше
	6	2 и ниже	3-5	6 и выше
	7	2 и ниже	3-5	6 и выше
	8	2 и ниже	3-5	6 и выше
Подъем туловища вместе с ногами (складочка)	1	8 и выше	5-7	3 и ниже
	2	8 и выше	5-7	3 и ниже
	3	12 и выше	6-11	5 и ниже
	4	12 и выше	6-11	5 и ниже
	5	13 и выше	8-12	7 и ниже
	6	15 и выше	10-14	9 и ниже
	7	20 и выше	15-19	14 и ниже
	8	20 и выше	15-19	14 и ниже
Отжимание (сгибание-разгибание рук на трицепс)	1	8 и выше	4-7	3 и ниже
	2	8 и выше	4-7	3 и ниже
	3	12 и выше	7-11	6 и ниже
	4	12 и выше	7-11	6 и ниже
	5	20 и выше	10-19	9 и ниже
	6	25 и выше	15-24	14 и ниже
	7	30 и выше	20-29	19 и ниже
	8	30 и выше	20-29	19 и ниже

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Аэробика»**

*Предмет «Хореография»*

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Боровкова Елена Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Челябинск

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	89
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	92
	2. Содержание программы	93
	3. Планируемые результаты	101
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	103
	2. Содержание воспитательной деятельности	103
	3. Целевые ориентиры воспитания	104
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	106
2.2.	Учебный план	109
2.3.	План воспитательной работы	112
2.4.	Условия реализации программы	117
2.5.	Формы контроля успеваемости	118
2.6.	Анализ результатов воспитания	120
2.7.	Оценочные материалы	121
2.8.	Методические материалы	124
2.9.	Список литературы	125
3.	Приложение	127

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Хореография» входит в состав комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробика».

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

#### **Актуальность программы**

Что такое хореография? В первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Занятия хореографией имеют большое значение для физического развития обучающихся, помогают приспособиться к регулярной нагрузке. Обучающиеся начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система. В общем, все то, что так необходимо для занятий аэробикой.

#### **Отличительной особенностью**

На занятиях хореографией обучающиеся познакомятся с основами музыкально-двигательной подготовки, основами классического танца, импровизации.

Классический танец является одной из старейших систем, всесторонне готовящих обучающихся к исполнению любого вида хореографии. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца.

Классический экзерсис вырабатывает выворотность, развернуть ног и бедра, силу и гибкость, балетную осанку, грациозность, элегантность, свободу движений, повышает физическую работоспособность. Классический танец решает одну из основных и наиболее сложных задач – становление мастерства и воспитания выразительности движений. Выразительность движения проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, в точных устойчивых положениях равновесия, слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке. Занятия классическим танцем строятся таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично,



переключая нагрузку с одних мышц и связок на другие.

Хореографическая подготовка начинается с элементов классического танца у станка, затем на середине.

В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (Деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лер, гран батман жэте, девлопшэ) и основные, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитие специальных физических качеств.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 18 лет.

Психологический портрет обучающихся 8 – 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся 11 – 14 лет: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности, интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам.

Психологический портрет обучающихся 15 – 18 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной. На всех годах обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 72 часа в год.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.1. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации средствами хореографического искусства.

#### **Задачи программы:**

##### Личностные:

- воспитывать трудолюбие и ответственность;
- воспитывать дисциплину и внимание;
- воспитывать творческое и партнёрское отношение в совместной деятельности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

##### Метапредметные:

- развивать чувство ритма и музыкальность;
- развивать память и внимание;
- развивать силу и выносливость;
- развивать вестибулярный аппарат;
- развивать координацию и гибкость;
- развивать художественный вкус;
- развивать способность к самообразованию;
- развивать способность к применению полученных знаний на практике;
- развивать собственный индивидуальный стиль исполнения.

##### Предметные:

- познакомить обучающихся с основами классического танца;
- познакомить с правильным произношением и пониманием терминов классического танца;
- познакомить с методикой исполнения движений у станка и на середине зала;
- научить ориентировки в хореографическом зале.

**1.2. ОБУЧЕНИЕ****1.2.2. Содержание программы**

## Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Введение в профессию</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Постановка корпуса</b>	<b>8</b>	-	-
	1. Позиции рук и ног	4	-	-
	2. Port de bras	4	-	-
<b>4</b>	<b>Движение у станка</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
	1. Demi plie	5	-	-
	2. Grand plie	5	-	-
	3. Plie	-	4	1
	4. Battmement tendu	5	5	1
	5. Battmement tendu jete	5	5	1
	6. Battmement developpe	5	5	1
	7. Grand Battmement jete	5	5	1
	8. Battmement foundu	-	5	1
	9. Battmement frappe	-	5	1
	10. Rond de jambe par terre	5	5	1
	11. Комбинации движений	-	-	31
<b>5</b>	<b>Движение на середине зала</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	1. Pas de bourre	3	2	-
	2. Balance	3	2	-
	3. Releve	3	2	-
	4. Tour	4	2	-
	5. Temps lie	-	2	-
	6. Port de bras	-	2	-
	7. Комбинации движений	-	-	12
<b>6</b>	<b>Прыжки</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	1. Soutte	3	2	-
	2. Changement de pieds	3	2	-
	3. Echappe	3	2	-
	4. Assemble	3	2	-
	5. Jete ferme	-	3	-
	6. Grand jete	-	3	-
	7. Pas chasse	-	-	1
	8. Sissonne simple	-	-	1
	9. Pas glissade	-	-	1
	10. Pas jete temps leve	-	-	1
	11. В комбинации движений	-	-	10
<b>7</b>	<b>Повторение пройденного</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Гигиена. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Понятие профессии. В каких профессиях могут пригодиться знания, полученные на занятиях. Выдающиеся исполнители.

#### 3. Постановка корпуса (8 ч.)

Правильно поставленный корпус, залог устойчивости (aplomb), выворотность ног, гибкость корпуса, выразительность корпуса, осанка. Формирование осанки.

Позиции рук (подготовительная, I, II, III), положение кисти руки, позиции ног (I, II, III, IV, V, VI), Port de bras I, II и III.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

Работа над постановкой корпуса, отработка позиций рук и ног, координирование работы рук и ног.

#### 4. Движения у станка (35 ч.)

Движения головы, элементы классического экзерсиса.

Понятия: выворотность, дотягивание, обладать устойчивостью во время исполнения экзерсиса. Центр тяжести туловища, опорная нога.

Техника исполнения движений у станка:

- Demi plie, Grand plie;
- Batttement tendu, Batttement tendu jete, Batttement developpe, Grand Batttement jete;
- Rond de jambe par terre.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

#### 5. Движения на середине зала (13 ч.)

Aplomb, центр тяжести туловища, опорная нога. Работа рук, работа головы, умение держать точку. Обладать устойчивостью во время исполнения движений на середине.

Техника исполнения движений на середине зала: Pas de bourre, Balance, Releve, Tour.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4). Каждое движение повторяется примерно 2-3 раза по 2 подхода.

#### 6. Прыжки (12 ч.)

Понятие прыгучести, легкости. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в продвижении; затяжные.

Техника исполнения прыжков: Soutte, Changement de pieds, Echappe, Assemble.



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы

#### 2 год обучения

##### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы второго года обучения. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Гигиена. Инструктаж по технике безопасности.

##### 2. Введение в профессию (1 ч.)

Профессии, связанные с хореографическим искусством. Какими качествами должны обладать. Выдающиеся деятели хореографического искусства.

##### 3. Повторение пройденного (3 ч.)

Правильно поставленный корпус. Позиции рук (подготовительная, I, II, III), положение кисти руки, позиции ног (I, II, III, IV, V, VI), Port de bras I, II и III.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

Движения головы, элементы классического экзерсиса.

Понятия: выворотность, дотягивание, обладать устойчивостью во время исполнения экзерсиса. Центр тяжести туловища, опорная нога.

Техника исполнения движений у станка:

- Demi plie, Grand plie;
- Batttement tendu, Batttement tendu jete, Batttement developpe, Grand Batttement jete;
- Rond de jambe par terre.

Работа над постановкой корпуса, отработка позиций рук и ног. Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром (2/4).

##### 4. Движения у станка (39 ч.)

Техника исполнения движений у станка:

- Plie;
- Batttement tendu, Batttement tendu jete, Batttement developpe, Grand Batttement jete, Batttement foundu, Batttement frappe;
- Rond de jambe par terre.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

##### 5. Движение на середине зала (12 ч.)

Applomb, центр тяжести туловища, опорная нога. Работа рук, работа головы, умение держать точку. Техника исполнения движений на середине зала: Pas de bourre, Balance, Releve, Tour, Temps lie, Port de bras.

Исполнение движений у станка сначала в медленном темпе (4/4), затем в более быстром темпе (2/4).

##### 6. Прыжки (14 ч.)

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в продвижении; затяжные.

Техника исполнения прыжков: Soutte, Changement de pieds, Echappe, Assemble, Jete ferme, Grand jete. Исполнения прыжков под музыку в разных темпах по всем позициям ног. Комбинирование прыжков.

**7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)**

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

**8. Промежуточная аттестация (1 ч.)**

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Ровесник" ДДК "Р



## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### Содержание программы

### 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы третьего года обучения. Правила поведения на занятиях. Форма для занятий. Гигиена. Инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Введение в профессию (6 ч.)

Профессии, связанные с хореографией. Какими качествами должны обладать. Профессиональная этика. Выдающиеся деятели хореографического искусства. Где можно продолжить обучение.

#### 3. Повторение пройденного (3 ч.)

Правильно поставленный корпус. Позиции рук (подготовительная, I, II, III), положение кисти руки, позиции ног (I, II, III, IV, V), Port de bras I, II и III.

Музыкальный размер: 3/4, 2/4.

Движения и постановка головы, элементы классического экзерсиса.

Понятия: выворотность, вытягивание, устойчивость во время исполнения экзерсиса. Центр тяжести, опорная нога и рабочая нога.

Техника исполнения движений у станка:

- Demi plie, Grand plie;
- Battement tendu, Battement tendu jete, Battement developpe, Grand Battement jete;
- Rond de jambe par terre.

Работа над постановкой корпуса, отработка позиций рук и ног. Исполнение движений у станка в более быстром темпе (2/4).

#### 4. Движения у станка (39 ч.)

Четкое исполнение движений ног с добавлением выразительности корпуса, рук и головы.

Техника исполнения движений у станка:

- Plie;
- Battement tendu, Battmement tendu jete, Battement developpe, Grand Battement jete, Battement foundu, Battement frappe;
- Rond de jambe par terre.

Движения у станка в комбинациях:

1. Plie с Releve и III Port de bras.
2. Double battement tendu.
3. Battement tendu jete picce.
4. Rond de jambe par terre с растяжками ног и перегибом корпуса.
5. Double battement frappe picce.
6. Battement foundu rond de jambe en l' air.
7. Battement developpe tombe.
8. Grand battement jete pointe.

### **5. Движение на середине зала (12 ч.)**

Applomb, центр тяжести туловища, опорная нога. Работа рук, работа головы, умение держать точку. Техника исполнения движений на середине зала: Pas de bourre, Balance, Releve, Tour, Temps lie, Port de bras.

Движения на середине исполняются в комбинациях сочетаясь друг с другом:

1. Pas de bourre и Releve.
2. Balance и Tour.
3. Temps lie и Port de bras.

### **6. Прыжки (14 ч.)**

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на месте и в продвижении, затыжные.

Техника исполнения прыжков: Soutte, Changement de pieds, Echappe, Assemble, Jete ferme, Grand jete. Исполнения прыжков под музыку в разных темпах по всем позициям ног.

Проучивание новых прыжков:

1. Chasse.
2. Sissonne simple.
3. Pas Jete temps leve.
4. Pas glissade.

Прыжки исполняются в комбинациях сочетаясь друг с другом и с движениями на середине зала:

1. Soutte и Changement de pieds.
2. Echappe и Soutte.
3. Chasse и Assemble.
4. Pas jete temps leve и Pas de bourre.
5. Assemble, Pas glissade, Pas jete ferme и Releve.
6. Assemble и Sissonne simple.
7. Pas glissade и Grand jete.

### **7. Контрольное занятие по итогам I полугодия (1 ч.)**

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

### **7. Оценивание по итогам освоения программы (1 ч.)**

Исполнение движений и комбинаций классического экзерсиса.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.3. Планируемые результаты

#### К концу 1 года обучения

Личностные	Ответственный и творческий подход к занятиям. Дружеские отношения со сверстниками. Умение адаптироваться в новом коллективе
Метапредметные	Улучшилось чувство ритма и музыкальность. Улучшились координация и гибкость. Появилась сила и легкость в исполнении движений. Закрепилось понятие вестибулярный аппарат. Развит художественный вкус. Способность к применению полученных знаний на практике.
Предметные	Научились ориентироваться в танцевальном, классе работа по точкам. Научились понимать и произносить названия движений Научились ощущать свое тело при исполнении движений и прыжков. Научились исполнять движения классического экзерсиса.

#### К концу 2 года обучения

Личностные	Ответственный и творческий подход к занятиям, дисциплинирован. Дружеские отношения со сверстниками. Потребность в здоровом образе жизни.
Метапредметные	Улучшилось чувство ритма и музыкальность, координация и гибкость. Развит художественный вкус. Появилась выразительность в исполнении движений. Появилась сила и легкость в исполнении движений. Движения приобрели четкое и музыкальное исполнение.
Предметные	Знают основы классического танца. Понимают и правильно произносит названия движений классического танца. Исполняют движения у станка и на середине зала. Ориентируются в хореографическом зале.

#### К концу 3 года обучения

Личностные	Ответственный и творческий подход к занятиям, дисциплинирован, трудолюбив. Понимание нужности занятий хореографии Дружеские отношения со сверстниками. Потребность в здоровом образе жизни.
Метапредметные	Улучшилось чувство ритма и музыкальность, координация и

	<p>гибкость.                  Развѣт художественный вкус.                  Научились грамотно применять полученные знания.                  Способность к самообразованию.                  Собственный индивидуальный стиль исполнения.                  Появилась выразительность в исполнении движений.                  Появилась сила и легкость в исполнении движений.                  Движения приобрели четкое и музыкальное исполнение.</p>
<p>Предметные</p>	<p>Знают основы классического танца.                  Понимают и правильно произносят названия движений классического танца.                  Исполняют движения у станка и на середине зала.                  Научились комбинировать движения и прыжки классического танца.                  Ориентируются в хореографическом зале.</p>

### 1.3. Воспитание

#### 1.3.1. Цель и задачи воспитания

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование 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.

#### **Задачи воспитания:**

- Воспитывать у обучающихся всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом; культуру здоровья, культуру жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья; положительные качества личности, понимание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формировать у обучающихся навыки и мотивацию ведения здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности; понимание важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранение и укрепление здоровья, для успешной учебной деятельности.

#### 1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской

и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

### 1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;



**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график**  
**1 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 36 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года



**Календарный учебный график**  
**2 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 года

**Календарный учебный график**  
**3 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 3 года	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2021г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2024 года

**2.2. Учебный план**  
**1 год обучения**  
**2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	<b>Введение в профессию</b>	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	<b>Постановка корпуса</b>											
	1. Позиции рук и ног	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Показ правильности постановки корпуса
	2. Port de bras	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	<b>Движение у станка</b>											
	1. Demi plie	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Grand plie	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	
	3. Battmement tendu	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	
	4. Battmement tendu jete	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-	
	5. Battmement developpe	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-	
	6. Grand Battmement jete	2	-	-	-	1	-	-	1	-	-	
	7. Rond de jambe par terre	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-	
5	<b>Движение на середине зала</b>											
	1. Pas de bourre	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Balance	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	
	3. Releve	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1	
	4. Tour	2	-	-	-	-	-	-	1	-	1	
6	<b>Прыжки</b>											
	1. Soutte	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Changement de pieds	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	
	3. Echappe	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-	
	4. Assemble	2	-	-	1	-	-	-	-	1	-	
7	<b>Контрольное занятие по итогам I полугодия</b>	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Исполнение движений и комбинаций
	<b>Всего часов в год и по месяцам:</b>	36	4	5	4	4	3	4	4	5	3	

**Учебный план  
2 год обучения  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	<b>Введение в профессию</b>	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	<b>Повторение пройденного</b>	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
4	<b>Движение у станка</b>	<b>39</b>										
	1. Plie	4	1	1	-	-	1	1	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Battmement tendu	5	1	1	-	-	1	1	1	-	-	
	3. Battmement tendu jete	5	1	1	1	-	-	-	1	1	-	
	4. Battmement developpe	5	-	1	1	1	-	-	1	1	-	
	5. Grand Battmement jete	5	-	-	1	1	-	1	-	1	1	
	6. Battmement foundu	5	-	-	-	1	-	1	1	1	1	
	7. Battmement frappe	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
	8. Rond de jambe par terre	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
5	<b>Движение на середине зала</b>											
	1. Pas de bourre	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Balance	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	
	3. Releve	2	-	-	1	-	-	1	-	-	-	
	4. Tour	2	-	-	1	-	-	-	1	-	-	
	5. Tems lie	2	-	-	-	1	-	-	-	1	-	
	6. Port de bras	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	
6	<b>Прыжки</b>											
	1. Soutte	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Changement de pieds	2	1	-	-	-	-	-	1	-	-	
	3. Echappe	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	
	4. Assemble	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	
	5. Jete ferme	3	-	-	1	1	-	-	1	-	-	
	6. Grand jete	3	-	-	-	-	1	-	-	1	1	
7	<b>Контрольное занятие по итогам I полугодия</b>	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Исполнение движений и комбинаций
	<b>Всего часов в год и по месяцам:</b>	72	10	8	6	8	6	8	10	8	8	

**Учебный план  
 3 год обучения  
 2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	<b>Введение в профессию</b>	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	<b>Повторение пройденного</b>	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
4	<b>Движение у станка</b>											
	1. Plie	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Battmement tendu	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
	3. Battmement tendu jete	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	4. Battmement developpe	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
	5. Grand Battmement jete	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	
	6. Battmement foundu	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
	7. Battmement frappe	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
	8. Rond de jambe par terre	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
	9. Комбинации движений	31	2	4	3	3	2	4	3	8	2	
5	<b>Движение на середине зала</b>											
	1 комбинация	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
	2 комбинация	4	-	-	-	2	2	-	-	-	-	
	3 комбинация	4	-	-	-	-	-	2	-	1	1	
6	<b>Прыжки</b>											
	1. Pas chasse	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	Опрос, исполнение движений и комбинаций
	2. Sissonne simple	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
	3. Pas glissade	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	
	4. Pas jete temps leve	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	
	5. Комбинации движений	10	-	2	1	1	1	-	2	1	2	
7	<b>Контрольное занятие по итогам I полугодия</b>	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Исполнение движений и комбинаций
8	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Исполнение движений и комбинаций
	<b>Всего часов в год и по месяцам:</b>	72	8	10	8	8	6	8	8	10	6	

### 2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на	Инструктажи по БДД и безопасности	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных

	здоровьесбережение обучающихся	жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона	фотоотчёт проведенных мероприятий

		доверия»	
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра-квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно-прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде



		элементов	
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Проведение спортивного праздника (эстафеты, спортивные игры)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	День народного единства	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	День Конституции	Тематическая беседа	фотоотчёт проведенных мероприятий
Декабрь	Новый год	Проведение спортивного праздника «Новогодние хлопоты»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	День защитника Отечества	Просмотр видеоролика "Мы - Армия Народа"	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Международный женский день	Проведение спортивного праздника «А ну-ка девочки!»	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	Праздник Весны и труда	Беседа об истории празднования 1 мая в России и мире	фотоотчёт проведенных мероприятий
Май	День победы	Решение кроссворда о Великой Отечественной войне	фотоотчёт проведенных мероприятий
<b>3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»</b>			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа с родителями	Сбор документации, протокол родительского собрания
Апрель или май	Родительское собрание	По итогам учебного года	Протокол родительского собрания
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Заклочительный итоговый концерт	Фотоотчёт
<b>4. Модуль «Профориентация»</b>			
Май	Чемпионат и Первенство коллектива «Экспрессия» по спортивной аэробике	Составление спортсменами индивидуальной спортивной программы, участие в соревнованиях коллектива	Видео- и фотоотчёт проведенных мероприятий, итоговый протокол соревнований.
<b>5. Модуль «Самоуправление»</b>			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Беседа	Фотоотчет проведенных мероприятий
Февраль	Встреча лидеров с	Беседа	Фотоотчет проведенных

	директором «Разговор на равных»		мероприятий
В течение года	Участие спортсменов в городских и областных соревнованиях в качестве волонтеров	Вовлечение спортсменов в судейскую деятельность. Волонтерская работа на соревнованиях.	фотоотчёт проведенных мероприятий.
<b>6. Модуль «Наставничество»</b>			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Обучение старшими обучающимися младших спортсменов новым элементам, передача спортивных программ (по спортивной аэробике)	фотоотчёт проведенных мероприятий.
В течение года	Разработка и реализация социально значимого проекта с обучающимися	Ежегодный Чемпионат и Первенство на Кубок ДДК «Ровесник» по спортивной аэробике	Видео и фотоотчет

## 2.4. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходим зал, соответствующий санитарным нормам и требованиям.

Хорошая освещённость зала, чистота, простор и хорошо проветренное помещение влияют на настроение обучающегося, повышается его работоспособность и эмоциональность.

Зал должен быть оснащён зеркалами, хотя бы на одной стороне полностью, что бы обучающиеся могли видеть правильность своих движений и могли сравнивать друг с другом, с педагогом, могли видеть мимику лица, что бы учились именно через зеркало «схватывать» те или иные упражнения.

Класс должен быть оснащён станками (приспособлениями, служащими опорой танцовщикам). В данном случае его необходимо укреплять в два ряда (ещё и для младших групп) на высоте 1м. от пола; для старших групп, чтобы кисть руки свободно лежала на палке и плечо не поднималось.

Для проведения занятий требуется: магнитофон, ноутбук, гимнастические коврики, скакалки.

У каждого обучающегося для занятий должна быть специальная форма (одежда из трикотажа не сковывающая движения) и обувь (балетки).

### **Информационное обеспечение**

Звукозаписи музыкальных композиций. Учебные видео, видео с выступлений.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области хореографии.

## 2.5. Формы контроля успеваемости

**Цель контроля успеваемости** состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую функции.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

Различают следующие формы контроля успеваемости.

**Текущий контроль** усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета,



## 2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктов, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

## 2.7. Оценочные материалы

### 1. Вопросы для беседы по хореографии

1. Что такое хореография? (танцевальное искусство)
2. Когда отмечается Международный день танца? (29 апреля)
3. Танцевальная балетная обувь (пуанты)
4. Что такое танец?
5. Назовите богиню танца (Терпсихора)
6. Что такое реверанс? (поклон)
7. Как называется балетная юбка? (пачка)
8. Что такое партерная гимнастика? (гимнастика на полу)
9. Какое приспособление служит опорой танцовщикам? (станок)
10. Назовите направления хореографии (народный танец, классический, эстрадная хореография, современная хореография, уличные танцы)
11. Классический танец в переводе с латинского означает... (образцовый)
12. Как с латинского переводится импровизация? (неожиданный, внезапный)

### 2. Вопросы и задания к разделу «Постановка корпуса»

1. Сколько позиций рук в классическом танце? (4)
2. Показать позиции рук и рассказать правила перехода от одной позиции в другую.
3. Сколько позиций ног в классическом танце? (5)
4. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны. (Первая позиция)
5. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. (Вторая позиция).
6. Одна нога находится впереди другой на расстоянии одной стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади. (Четвертая позиция).
7. Пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в противоположные стороны. Впереди может быть правая или левая нога. (Пятая позиция).
8. Что является подготовительным для исполнения упражнений? (preparation - препаарсьон)
9. Перегибание корпуса с позициями рук – это... (port de bras)
10. Показать I port de bras и рассказать: правила исполнения, работу головы. Перечислить, какие позиции рук используются.
11. Координация – это... (согласованная работа рук, ног, головы и корпуса)
12. Что означает en face? (лицом к зрителям)

### 3. Вопросы и задания к разделу «Движение у станка»

1. Как с французского языка переводится слово demi plie? (полуприседание)
2. Показать упражнение demi plié по всем позициям лицом к станку.
3. Глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола – это... (гранд плие)

4. Отведение и приведение натянутой ноги, не отрывая ноги от пола вперед, в сторону, назад, разрабатывают натянутость ног в танце (Батман тандю)
5. Круговое движение ноги по полу (Ронд де жамб партер)
6. Что означает термин «релеве» (подъем на полупальцы)
7. Как называется «бросок» ноги по-французски? (jete)
8. Нога скользит по полу и выбрасывается в воздух на 45° (Battement tendus jeté – батман жете)
9. Показать Battement fondu (батман фондю) (Одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах)
10. Показать Battement frappe (батман фрэпэ) (короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
11. Développe (девлёпе) — «раскрывание», подъем ноги через положение passé
12. Grand battement (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

#### **4. Вопросы и задания к разделу «Движение на середине зала»**

1. Что означает Balance (балансе)? (качать, покачиваться, покачивающееся движение)
2. Что такое Tour (тур)? (поворот)
3. Медленное и плавное поднятие ноги вперед, в сторону, назад на 45 и 90° называется... (Relevé - релевелен)
4. Сколько форм port de bras (пор де брас) существует в классическом танце (6)
5. Показать все формы пор де брас.
6. Что такое Pas de bourrée (па де буррэ)? (Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением)
7. Плавное слитное движение... (Temps lié - тан лие)

#### **5. Вопросы и задания к разделу «Прыжки»**

1. Прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвертую, прыжок с просветом... (Эшапе)
2. Прыжок changement de pieds (шажман дэ рье) выполняется... (с двух ног на две ноги из V позиции в V)
3. Прыжок, во время которого сильно вытянутые ноги находятся в первой, второй или пятой позициях (соте)
4. Jete ferme (жэтэ фермэ) – это... (закрытый прыжок)
5. Прыжок с выбрасыванием ноги вперед, в сторону и назад (Assamble)
6. Под каким углом выбрасывается нога в petit assemblé (под углом 45°)
7. Под каким углом выбрасывается нога в grand assemblé (90°)

#### **6. Творческие задания**

- Придумать и продемонстрировать прыжковую комбинацию на скакалке.
- Сочинить прыжковую комбинацию.
- Сочинить комбинацию на перестроения.





## 2.8. Методические материалы

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

**2. Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, конкурсы, фестивали, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, творческая мастерская.

**4. Педагогические технологии:** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное, дистанционное обучение; исследовательская, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность, здоровьесберегающая технология.

**5. Алгоритм учебного занятия**

1. Подготовительная часть (поклон, подготовительные упражнения)
2. Основная часть (изучение нового материала, повторение пройденного)
3. Заключительная часть (упражнения на расслабление)
4. Итог занятия

**6. Дидактические материалы**

Специальная и профильная литература, дидактические пособия, учебные пособия, книги, журналы, газеты, стенды и планшеты с фотографиями коллектива.

## 2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Аткиков, А.М. Классический танец. Новые горизонты: учебное пособие / А.М. Аткиков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/129108">https://e.lanbook.com/book/129108</a>
2. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/127046">https://e.lanbook.com/book/127046</a>
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: учебное пособие / Г.А. Безуглая. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2015. — 272 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/63595">https://e.lanbook.com/book/63595</a>
4. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов: учебное пособие / Н.Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 192 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/115704">https://e.lanbook.com/book/115704</a>
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие / И.Г. Есаулов. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 160 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/113158">https://e.lanbook.com/book/113158</a>
6. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 128 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117649">https://e.lanbook.com/book/117649</a>
7. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е.А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/128806">https://e.lanbook.com/book/128806</a>
8. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 60 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112796">https://e.lanbook.com/book/112796</a>

## Список литературы для обучающихся

1. Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. / Л.М.Адеева. – СПб.: Композитор; Санкт - Петербург, 2015. – 51 с.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с.
3. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с.
4. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 2014.
5. Бухвостова, Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. – Орел: ОГИИК, 2014. – 160 с.
6. Ли, Л. Хочу все знать о балете! История, музыка и волшебство классического танца / Л. Ли. Москва: Аванта, – 2018. – 96с.
7. Пасютинская, В.М. Путешествие в мир танца / В.М.Пасютинская. – М., 2015. – 167с.

**Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Аэробика»  
Предмет «Хореография»**

№	Ф.И. обучающихся	Пластика	Гибкость	Растяжка	Ритмичность	Средний бал
1.						
2.						
3.						
Итого: Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Аэробика»  
Предмет «Хореография»**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Пластика	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.
Гибкость	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.
Растяжка	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.
Ритмичность	Технически верно выполняет все движения, отлично справляется с заданиями на занятиях.	Движения выполняет недостаточно технично и с небольшими замечаниями.	Не справляется с заданиями на занятиях. Материал усвоен недостаточно.