

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 «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
/Широченкова Н.В./
Приказ № 157 от 4 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная аэробика»**

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Расторгуева Оксана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	26
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	29
	2. Содержание воспитательной деятельности	29
	3. Целевые ориентиры воспитания	30
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	32
2.2.	Учебный план	36
2.3.	План воспитательной работы	42
2.4.	Условия реализации программы	47
2.5.	Формы контроля успеваемости	48
2.6.	Анализ результатов воспитания	50
2.7.	Оценочные материалы	51
2.8.	Методические материалы	54
2.9.	Список литературы	56
3.	Приложение	60

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика» вошли программы по фитнес-аэробике для ДЮСШ, рекомендованной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, Федерацией аэробики России (2006г.), научных и методических разработок, собственных разработок, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также правил по спортивной аэробике.

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 и рекомендована для занятий всех возрастов. 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.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что у обучающихся, прошедших начальную подготовку по фитнес-аэробике (программа «Аэробика»), где реализация творческой деятельности происходит в коллективной командной форме, возникает желание (потребность) проявить свои индивидуальные способности.

Отличительные особенности

В основе содержания и структуры программы лежит концепция развития детей, направленная на укрепление здоровья, поддержки ранней профориентации детей, обеспечение условий в части формирования новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, а также на

приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Отличительной особенностью программы является использование технологии проектной-творческой деятельности, где занятия сочетаются с выступлениями на фестивалях, концертах и соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 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.

Срок освоения программы 5 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).

На 1 – 2 годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа в год.

На 3 – 4 годах обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 занятие, что составляет 180 часов в год.

На 5 году обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для формирования гармонично развитой личности, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения спортивной аэробикой. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Задачи программы

личностные:

- воспитывать высоко-волевые, морально-этические и эстетические качества;
- воспитывать дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме.

метапредметные:

- развивать специальную физическую подготовленность, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;
- развивать высокий уровень функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящие соревновательные нагрузки;
- развивать базовую техническую подготовку – повышение надежности, стабильности выполнения базовых элементов;
- развивать сложные по координации движения, моделирование и освоение перспективных элементов;
- развивать хореографическую подготовленность – повышение качества исполнения всех форм в усложняющихся соединениях.

предметные:

- познакомить обучающихся с Правилами по спортивной аэробике FISAF;
- познакомить с тактической и психологической подготовкой избранного вида спорта;
- дать основные понятия анатомио-физиологическим особенностям организма человека;
- познакомить с гигиеническими знаниями, умениями и навыками.

1.2. ОБУЧЕНИЕ**1.2.2. Содержание программы**

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1
2.	Введение в профессию	1	1	1	1	4
3.	Общая физическая подготовка	20	20	24	24	27
4.	Специальная физическая подготовка	24	24	32	32	37
5.	Акробатика	20	20	22	22	27
6.	Хореография	16	16	18	18	22
7.	Техническая подготовка	24	24	32	32	40
8.	Психологическая подготовка	4	4	5	5	6
9.	Отработка композиций	20	20	27	27	32
10.	Соревнования	10	10	14	14	16
11.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	2	2	2	2
12.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	-
13.	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	-	2
	Итого:	144 ч.	144 ч.	180 ч.	180 ч.	216 ч.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Ознакомление с правилами техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам.

2. Ведение в профессию (1 ч.)

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

Краткий обзор развития аэробики в Челябинске.

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

3. Общая физическая подготовка (20 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 (4 ч.)

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

3.4. Упражнения для туловища (4 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 (4 ч.)

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

4. Специальная физическая подготовка (24 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 (3 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 (3 ч.)

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

4.4. Упражнения на равновесие и координацию (3 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 (3 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. Акробатика (20 ч.)

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

Овладение основами техники выполнения элементов сложности, акробатических элементов и аэробного стиля движений.

Элементы: шпагат, мостик, кувырки и перекаты, стойка на руках, березка, колесо.

6. Хореография (16 ч.)

Понятие о хореографии. Правила построения и проведения комплексов упражнений по хореографии.

Освоение простейших элементов классического танца.

- подъемы на полупальцы (*releve*);
- приседания (*demi\grandplie*);
- вытягивание ноги броском под углом 45 градусов (*battement tendujete*);

- движение вытянутой ногой по дуге (rondde jambe parter);
- одновременные сгибания и разгибания ног (battement fondu);
- большие бросковые движения вытянутой ногой (grand battementjete).
- Battement tendujete – развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Battement fondu – способствует развитию силы и эластичности мышц ног, коленных и голеностопных связок.
- Battement sur lecou-de-pied – вырабатывает чёткость и резкость движений ног.
- Grand battementjete – развивает легкость и силу ног, способствует динамической растяжке занимающихся.

7. Техническая подготовка (24 ч)

Освоение базовых, основных и подводящих элементов.

- 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°.
- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouchв 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;
- Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

8. Психологическая подготовка (4 ч.)

Базовая психологическая подготовка. Психологическая подготовка к тренировкам. Психологическая подготовка к соревнованиям (соревновательная и постсоревновательная).

9. Отработка композиции (20 ч.)

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

10. Соревнования (10 ч.)

Значение спортивных соревнований.

Соревнования различного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

12. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Повторение правил техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, уход за гимнастической формой). Ознакомление с основными терминами элементов спортивной 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 России. Достижения российских спортсменов.

3. Общая физическая подготовка (20 ч.)

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

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (3 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 (3 ч.)

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

3.3. Упражнения для ног (4 ч.)

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

3.4. Упражнения для туловища (4 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. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся.

4. Специальная физическая подготовка (24 ч.)

Построение и проведение 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.

Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (3 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 (3 ч.)

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

4.4. Упражнения на равновесие и координацию (3 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 (3 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 (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 (3 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 (3 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 (2 ч.)

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

5. Акробатика (20 ч.)

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

Продолжение овладения основами техники выполнения элементов сложности, акробатических элементов и аэробного стиля движений;

Элементы: шпагат, мостик, кувырки и перекаты, стойка на руках, березка, колесо.

6. Хореография (16 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по хореографии.

Отработка простейших элементов классического танца:

- подъемы на полупальцы (releve),
- приседания(demi\grandplie),
- вытягивание ноги броском под углом 45градусов (battement tendujete),
- движение вытянутой ногой по дуге (rondde jambe parter),
- одновременные сгибания и разгибания ног (battement fondu),
- большие бросковые движения вытянутой ногой (grand bettementjete),
- Battement tendujete,
- Battement fondu,
- Battement sur lecou-de-pied,
- Grand bettementjete.

7. Техническая подготовка (24 ч.)

Продолжение освоения базовых, основных и подводящих элементов:

- 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°.
- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouchв 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;
- Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

8. Психологическая подготовка (4 ч.)

Базовая психологическая подготовка. Психологическая подготовка к тренировкам. Психологическая подготовка к соревнованиям (соревновательная и постсоревновательная).

Воспитание идейной направленности у спортсмена, развитие волевых качеств у каждого спортсмена, развитие умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях, мотивация.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

9. Отработка композиции (20 ч.)

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

10. Соревнования (10 ч.)

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

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

12. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Повторение правил техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, уход за гимнастической формой). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Краткий обзор развития спортивной аэробики в России.

2. Ведение в профессию (1 ч.)

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

История развития и современное состояние спортивной аэробики в России.

Знакомство с деятельностью известных тренеров по спортивной аэробике Челябинска и области.

Знакомство со знаменитыми спортсменами Международного уровня их достижения.

3. Общая физическая подготовка (24 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 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 (5 ч.)

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

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; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (5 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 (32 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

4.1. Закрепление 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. 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 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 (5 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 (5 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. Акробатика (22 ч.)

Отработка подготовительных, подводящих и базовых элементов.

Овладение сложной техникой выполнения элементов акробатики, аэробного стиля движений.

Элементы: шпагат, мостик, кувырки и перекаты, стойка на руках, березка, колесо.

6. Хореография (18 ч.)

Отработка простейших элементов классического танца:

- подъемы на полупальцы (*releve*),
- приседания (*demi-grandplie*),
- вытягивание ноги броском под углом 45 градусов (*battement tendujete*),
- движение вытянутой ногой по дуге (*rondde jambe parter*),
- одновременные сгибания и разгибания ног (*battement fondu*),
- большие бросковые движения вытянутой ногой (*grand battementjete*),
- *Battement tendujete*,
- *Battement fondu*,
- *Battement sur lecou-de-pied*,
- *Grand battementjete*.

Отработка сложных элементов классического танца. Построение и проведение сложных комплексов упражнений по хореографии.

7. Техническая подготовка (32 ч.)

Совершенствование техники базовых, основных и подводящих элементов. А также техническая отработка при увеличении объема и интенсивности упражнений.

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

8. Психологическая подготовка (5 ч.)

Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

9. Отработка композиции (27 ч.)

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

10. Соревнования (14 ч.)

Соревнования различного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Реализация своих целей.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

12. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

4 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Повторение правил техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, уход за гимнастической формой). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). История развития аэробики, достижения российских и челябинских спортсменов.

2. Ведение в профессию (1 ч.)

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

История развития и современное состояние спортивной аэробики в России. Знакомство с деятельностью известных тренеров по спортивной аэробике России. Знакомство со знаменитыми спортсменами Международного уровня их достижения.

3. Общая физическая подготовка (24 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 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 (5 ч.)

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

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; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (5 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 (32 ч.)

Построение и проведение 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. 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,); 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; 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 (4 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 (4 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. Акробатика (22 ч.)

Отработка подготовительных, подводящих и базовых элементов. Овладение сложной техники выполнения элементов акробатики, аэробного стиля движений.

Элементы: шпагат, мостик, кувырки и перекуты, стойка на руках, березка, колесо.

6. Хореография (18 ч.)

Отработка простейших элементов классического танца:

- подъемы на полупальцы (releve),
- приседания(demi\grandplie),
- вытягивание ноги броском под углом 45градусов (battement tendujete),
- движение вытянутой ногой по дуге (rondde jambe parter),
- одновременные сгибания и разгибания ног (battement fondu),
- большие бросковые движения вытянутой ногой (grand battementjete),
- Battement tendujete,
- Battement fondu,
- Battement sur lecou-de-pied,
- Grand battementjete.

Отработка сложных элементов классического танца. Построение и проведение сложных комплексов упражнений по хореографии.

7. Техническая подготовка (32 ч.)

Совершенствование техники базовых, основных и подводящих элементов. Техническая отработка при увеличении объема и интенсивности упражнений.

- 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°.
- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouchв 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;
- Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kit- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

8. Психологическая подготовка (5 ч.)

Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

9. Отработка композиции (27 ч.)

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

10. Соревнования (14 ч.)

Соревнования различного уровня.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

12. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

5 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Повторение правил техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, уход за гимнастической формой). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены, как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). История развития спортивной аэробики на международной арене.

2. Ведение в профессию (4 ч.)

Судья соревнований по спортивной 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 спортивной аэробики в мире. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. Учебные заведения для продолжения обучения. Экскурсии в учебные заведения.

3. Общая физическая подготовка (27 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (5 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 (5 ч.)

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

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 (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. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ.

4. Специальная физическая подготовка (37 ч.)

Построение и проведение комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

4.1. Закрепление 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. 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,); 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; 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 (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. Акробатика (27 ч.)

Отработка подготовительных, подводящих и базовых элементов. Овладение сложной техники выполнения элементов акробатики, аэробного стиля движений.

Элементы: шпагат, мостик, кувырки и перекаты, стойка на руках, березка, колесо.

6. Хореография (22 ч.)

Построение и проведение сложных комплексов упражнений по хореографии. Отработка сложных элементов классического танца.

- подъемы на полупальцы (releve);
- приседания (demi grand plie);
- вытягивание ноги броском под углом 45 градусов (battement tendu jete);
- движение вытянутой ногой по дуге (rond de jambe par terre);
- одновременные сгибания и разгибания ног (battement fondu);
- большие бросковые движения вытянутой ногой (grand battement jete).

Battement tendu jete, Battement fondu, Battement sur le cou-de-pied, Grand battement jete.

7. Техническая подготовка (40 ч.)

Совершенствование техники базовых, основных и подводящих элементов. Техническая отработка при увеличении объема и интенсивности упражнений.

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

8. Психологическая подготовка (6 ч.)

Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

9. Отработка композиции (32 ч.)

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

10. Соревнования (16 ч.)

Соревнования различного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Реализация своих целей.

11. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

12. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Творческие часы

1. Составление композиции (72 ч.)

Каждая группа учащихся (команда), состоящая из 5-7 человек, разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывают образ, костюмы, прически. Учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением;

2. Отработка композиции (72 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.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	Развита культура общения и поведения в социуме. Воспитана дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение.
Метапредметные	Выработаны адаптация к специальной физической, функциональной, базовой технической подготовке.
Предметные	Знает Правила спортивной аэробики FISAF. Знает анатомо-физиологические особенности организма человека. Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.

К концу 2 года обучения

Личностные	Развита культура общения и поведения в социуме. Воспитана дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение.
Метапредметные	Выработаны адаптация к специальной физической, функциональной, базовой технической подготовке. Развиты хореографическая подготовленность – повышается качество исполнения композиций.
Предметные	Знает Правила спортивной аэробики FISAF. Владеет тактической и психологической подготовкой. Знает анатомо-физиологические особенности организма человека. Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.

К концу 3 года обучения

Личностные	Воспитаны дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение, мотивация к творчеству, познанию, самореализации и самосовершенствованию. Сформирована культура общения и поведения в социуме.
Метапредметные	Развита специальная физическая подготовка. Развита функциональная подготовка. Развита базовая техническая подготовка. Выполняет сложные по координации движения. Развита хореографическая подготовленность, позволяющая выполнять усложняющиеся соединения.
Предметные	Знает Правила спортивной аэробики FISAF. Владеет тактической и психологической подготовкой. Знает анатомо-физиологические особенности организма человека. Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.

К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Сформированы высоко-волевые, морально-этические и эстетические качества.</p> <p>Воспитаны дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение, мотивация к творчеству, познанию, самореализации и самосовершенствованию.</p> <p>Сформирована культура общения и поведения в социуме.</p>
Метапредметные	<p>Развита специальная физическая подготовка, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;</p> <p>Развитая функциональная подготовка позволяет увеличивать тренировочных нагрузок, превосходящие соревновательные нагрузки.</p> <p>Развита базовая техническая подготовка.</p> <p>Выполняет сложные по координации движения.</p> <p>Развита хореографическая подготовленность, позволяющая выполнять усложняющиеся соединения.</p>
Предметные	<p>Знает Правила спортивной аэробики FISAF.</p> <p>Владеет тактической и психологической подготовкой.</p> <p>Знает анатомо-физиологические особенности организма человека.</p> <p>Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.</p>

К концу 5 года обучения

Личностные	<p>Сформированы высоко-волевые, морально-этические и эстетические качества.</p> <p>Воспитаны дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение, мотивация к творчеству, познанию, самореализации и самосовершенствованию.</p> <p>Сформирована культура общения и поведения в социуме.</p>
Метапредметные	<p>Развита специальная физическая подготовка, особенно гибкость и скоростно-силовые качества;</p> <p>Развитая функциональная подготовка позволяет увеличивать тренировочных нагрузок, превосходящие соревновательные нагрузки.</p> <p>Развита базовая техническая подготовка.</p> <p>Выполняет сложные по координации движения, моделирования и освоения перспективных элементов.</p> <p>Развита хореографическая подготовленность, позволяющая выполнять усложняющиеся соединения.</p>

Предметные	Знает Правила спортивной аэробики FISAF. Владеет тактической и психологической подготовкой. Знает анатомо-физиологические особенности организма человека. Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.
------------	--

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;
- уважения к старшим, наставникам;

- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

2023/2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
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 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза 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
2 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 года	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
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 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза 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 – 5 года	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2021г.
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 216 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза 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
4 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 5 года	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2020г.
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 216 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза 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

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.	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2.	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Тестирование, показ упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	10	2	2	1	1	2	1	-	1		Тестирование, показ упражнений
5.	Акробатика	8	-	2	1	-	1	1	1	1		Показ упражнений
6.	Хореография	8	1	1	1	1	1	-	1	1	1	Показ упражнений
7.	Техническая подготовка	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-	Показ упражнений
8.	Психологическая подготовка	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-	Беседа
9.	Отработка композиций	12	2	2	2	1	-	2	1	2	-	Самостоятельная работа
10.	Соревнования	10	-	-	2	-	-	2	2	2	2	Участие в соревнованиях
11.	Контрольное занятие по итогам 1 полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Тестовый контроль по ОФП и СФП
12.	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Тестовый контроль по ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		72	8	10	8	8	6	8	8	10	6	

**Учебный план
1 год обучения
Творческие часы
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1.	Составление композиции	18	2	3	2	2	1	2	3	2	1	Показ композиции
2.	Отработка композиции	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Показ композиции
Всего часов в год и по месяцам:		36	4	5	4	4	3	4	5	4	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	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	20	3	3	2	1	3	2	2	2	2	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	24	3	4	2	2	3	2	3	4	1	Тестирование, показ упражнений
5	Акробатика	20	2	2	3	2	3	1	3	2	2	Показ упражнений
6	Хореография	16	2	3	2	1	1	2	1	3	1	Показ упражнений
7	Техническая подготовка	24	2	3	3	3	3	2	2	4	2	Показ упражнений
8	Психологическая подготовка	4	-	-	1	1	-	1	-	1	-	Беседа
9	Отработка композиций	20	2	3	3	3	1	3	3	1	1	Показ комбинаций
10	Соревнования	10	-	-	2	1	-	3	2	1	1	Участие в соревнованиях
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
12	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		144	16	18	18	16	14	16	16	18	12	

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

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1.	Составление композиции	18	2	3	2	2	1	2	3	2	1	Показ композиции
2.	Отработка композиции	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Показ композиции
Всего часов в год и по месяцам:		36	4	5	4	4	3	4	5	4	3	

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	27	4	4	3	3	2	4	2	4	2	Тестирование, показ упражнений
4	Специальная физическая подготовка	37	4	5	5	4	3	4	5	4	3	Тестирование, показ упражнений
5	Акробатика	27	4	4	2	3	3	3	4	2	2	Показ упражнений
6	Хореография	22	3	2	3	2	3	2	2	3	2	Показ упражнений
7	Техническая подготовка	40	4	5	4	5	4	5	5	6	2	Показ упражнений
8	Психологическая подготовка	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	Беседа
9	Отработка композиций	32	3	5	4	3	4	4	3	3	3	Показ комбинаций
10	Соревнования	16	-	2	2	1	1	3	3	3	1	Участие в соревнованиях
11	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП и СФП
12	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Сдача нормативов ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		216	25	27	25	24	20	26	25	27	17	

**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
	Введение в профессию	4	1	-	-	-	1	-	-	2	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Тестирование, показ упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	37	5	5	4	4	5	4	4	4	2	Тестирование, показ упражнений
4.	Акробатика	27	3	4	3	3	2	3	3	3	3	Показ упражнений
5.	Хореография	22	3	3	2	3	2	2	3	2	2	Показ упражнений
6.	Техническая подготовка	40	4	6	4	5	4	4	6	5	2	Показ упражнений
7.	Психологическая подготовка	6	-	1	1	-	1	1	1	1	-	Беседа
8.	Отработка композиций	32	4	4	3	4	2	5	4	4	2	Показ комбинаций
9.	Соревнования	16	2	2	2	-	-	2	4	2	2	Участие в соревнованиях
10.	Контрольное занятие по итогам 1 полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Тестовый контроль по ОФП и СФП
11.	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Тестовый контроль по ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	28	22	24	20	24	28	26	18	

2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Профилактика и безопасность»			
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.тд.	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
2. Модуль «Значимые события»			
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
3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»			
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
4. Модуль «Профориентация»			
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.
5. Модуль «Самоуправление»			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Беседа	Фотоотчет проведенных мероприятий
Февраль	Встреча лидеров с директором	Беседа	Фотоотчет проведенных мероприятий

	«Разговор на равных»		
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.
6. Модуль «Наставничество»			
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 «спортивная 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 спортивной 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

Тесты по общей физической подготовке

Тест «Прыжки через скакалку»

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

Важно правильно подобрать скакалку. Если скакалка выбрана правильно, то, когда обучающийся встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест «Шпагаты»

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо следить за выполнением шпагатов в 3-х положениях (правой, левой, прямой). Голени и бедра плотно прилегают к полу.

Тест «Подъем туловища в сед за сек»

Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Тест «Наклон туловища вперед»

Обучающийся становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся обучающийся кончиками пальцев. Если обучающийся не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест «Отжимание от пола»

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем

корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

Тест «Отжимание кузнечик»

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне уже плеч. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки, локти уходят назад и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

Тест «Лодочка»

Принимаем положение лежа на животе. Ноги сведены вместе, ступни касаются друг друга. Руки расположены возле головы. Начинаем поднимать руки и ноги на 40-50 см от пола. Спина и голова тоже поднимаются. Задерживаемся на доли секунды, опускаемся в исходное положение.

Тест «Угол» (угол ноги вместе и угол ноги врозь)

Принимаем положение сидя на полу. Руки стоят на полу вдоль ног (угол ноги вместе) или руки стоят рядом на полу (угол ноги врозь). Тело наклонено чуть вперед. Поднимаем все тело, стоя на руках. Вся нагрузка на руки. Ноги вытянуты, носочки натянуты, не касаются земли, от пола как можно выше (40-50 см от пола). Максимальное удержание на руках, после чего опускаемся в исходное положение.

Тесты по специальной физической подготовке

«Напрыгивание на степ»

Высота степа: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.

«Вис на руках»

На перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Удержание в течение времени. Считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

«Поднимание ног до прямого угла»

В виси на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, тренер удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

«Угол в виси на стенке»

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, тренер держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

«Удержание ног вперед»

На опорной ноге, обучающийся поднимает ногу вперед, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

«Ласточка»

На опорной ноге, обучающийся наклоняется вперед, руки в стороны, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

«Прыжок без рук», «Прыжок с руками»

Осуществляется с измерительной лентой. Обучающийся осуществляет прыжок вверх (см.). Тоже самое только с замахом руками вверх. Разрешается незначительный присед.

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);
- 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 спортивной 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: https://e.lanbook.com/book/98709
2. Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 449 с.	https://www.iprbookshop.ru/90578.html
3. 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: https://e.lanbook.com/book/123595
4. 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: https://e.lanbook.com/book/157655
5. 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: https://e.lanbook.com/book/97713
6. 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: https://e.lanbook.com/book/127046
7. 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: https://e.lanbook.com/book/163381
8. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта:	http://www.iprbookshop.ru/85832.html . — ЭБС «IPRbooks»

учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с.	
9. 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: https://e.lanbook.com/book/142481
10. 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: https://e.lanbook.com/book/106114
11. 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: https://e.lanbook.com/book/128806
12. Макаренко, В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. — Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. — 75 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7101 . — ЭБС «ЮУрГГПУ»
13. 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: https://e.lanbook.com/book/158014
14. 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: https://e.lanbook.com/book/139752
15. Сетко, А.Г. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие для практических занятий / А.Г. Сетко [и др.]. —	https://www.iprbookshop.ru/21835.html

<p>Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. — 100 с.</p>	
<p>16.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</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173808</p>
<p>17.Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173457</p>
<p>18.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</p>	<p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482</p>

Список литературы для обучающихся

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен. – Попурри, 2017.- 224с.
2. Астахов, П.А. Детям о праве: ты гражданин своей страны!: Дорога. Улица. Семья. Школа. Отдых. Магазин / Павел Астахов. – М.: Эксмо, 2010. – 608 С.: ил. – (Детям о праве)
3. Белоусова, В. В. Воспитание в спорте / В.В. Белоусова, - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 104 с.
4. 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.
5. Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс. - Эксмо, 2017. - 128с.
6. Евглевский Я. Создан наш мир на славу!: [о праздновании Первомая в 1927 году]/ Яков Евглевский// Вести: общественно-политическая газета.-2017.-3 мая (№33).-С.5.- (Былое).
7. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
8. Иконникова, Е. Умей бороться честно!: [для начинающих спортсменов] / [Е. Иконникова, Е. Репкина]. – Москва: Лайт, 2011. – 36 с.
9. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с.
10. Меркулов, Д. Великая Отечественная война. 1941-1945: рассказы, стихи, очерки, письма: сост. Д. Меркулов и др. — Москва: Лабиринт Пресс, 2019. — 1141 с.: цв. ил. — (Книга + Эпоха).
11. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев. – Спорт, 2018. - 182с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – Спорт, 2019.- 656с.
13. 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.
14. Симкина, П. Л. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л. Симкина, Л.В. Титаровский. – Изд. 2-е, доп. – Москва: Амрита-Русь, 2006. – 234, [1] с.: ил. – (Серия "Образование и творчество"). – Указ. имен: с. 230-233. – Библиогр.: с. 215-220.
15. 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
«Спортивная аэробика»**

№	Ф. И. обучающегося	Прыжки со скакалкой (количество во раз за 1 мин)	Шпагаты (измеряется в сантиметрах от пола)	Подъем туловища вместе с ногами (складочка) (количество во раз за 1 минуту)	Отжимание обычное (количество во раз за 1 минуту)	Отжимание кузнечик (сгибание-разгибание рук на трицепс) (количество во раз за 1 минуту)	Лодочка (количество во раз за 1 минуту)	Углы (ноги вместе, ноги врозь) (секунды)	Средний балл
1									
2									
3									
Итого:									
Высокий уровень									
Средний уровень									
Низкий уровень									

**Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивная аэробика»**

Тесты	Год обучения	Уровень физической подготовленности		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.)	1	90 и выше	75 и выше	55 и выше
	2	110 и выше	85 и выше	65 и выше
	3	130 и выше	95 и выше	75 и выше
	4	150 и выше	115 и выше	90 и выше
	5	170 и выше	145 и выше	100 и выше
Шпагаты (измеряется в сантиметрах от пола)	1	2 и ниже	3-5	6 и выше
	2	2 и ниже	3-4	6 и выше
	3	1 и ниже	2-3	5 и выше
	4	8 и выше	5-7	3 и ниже
	5	8 и выше	5-7	3 и ниже
Подъем туловища вместе с ногами (складочка) (количество раз за 1 минуту)	1	12 и выше	7-11	6 и ниже
	2	15 и выше	9-13	6 и ниже
	3	20 и выше	10-19	9 и ниже
	4	25 и выше	15-24	14 и ниже
	5	30 и выше	20-29	19 и ниже
Отжимание обычное (количество раз за 1 минуту)	1	12 и выше	7-11	6 и ниже
	2	15 и выше	9-13	7 и ниже
	3	20 и выше	10-19	9 и ниже
	4	25 и выше	15-24	14 и ниже
	5	30 и выше	20-29	19 и ниже
Отжимание кузнечик (сгибание-разгибание рук на трицепс) (количество раз за 1 минуту)	1	45 и выше	30-35	20 и ниже
	2	55 и выше	40-45	30 и ниже
	3	60 и выше	45-50	40 и ниже
	4	65 и выше	50-55	50 и ниже
	5	70 и выше	55-60	55 и ниже
Лодочка (количество раз за 1 минуту)	1	10 и выше	6-11	5 и ниже
	2	12 и выше	7-11	6 и ниже
	3	13 и выше	8-12	7 и ниже
	4	15 и выше	10-14	9 и ниже
	5	20 и выше	15-19	10 и ниже
Углы (ноги вместе, ноги врозь) (секунды)	1	10 и выше	6-11	5 и ниже
	2	12 и выше	7-11	6 и ниже
	3	13 и выше	8-12	7 и ниже
	4	15 и выше	10-14	9 и ниже
	5	20 и выше	15-19	10 и ниже