

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

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 3 от 29 мая 2024г.



Утверждаю
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска»
/Широченкова Н.В./
Приказ № 99 от 29 мая 2024г.

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

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители:
Зубеня Яна Игоревна,
Расторгуева Оксана
Владимировна
педагоги дополнительного
образования

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	12
	2. Содержание программы	14
	3. Планируемые результаты	34
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	39
2.2.	Учебный план по годам обучения	44
2.3.	План воспитательной работы	49
2.4.	Условия реализации программы	54
2.5.	Формы контроля успеваемости	55
2.6.	Анализ результатов воспитания	57
2.7.	Оценочные материалы	58
2.8.	Методические материалы	62
2.9.	Список литературы	64
	Приложения	69

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка программы

Аэробика во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Термин «аэробика» был впервые введен американским ученым К. Купером. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Именно аэробный характер придает упражнениям особую оздоровительную ценность.

Важной задачей является формирование личности, которая обладает духовным богатством, творческим потенциалом и активностью при сбалансированном развитии. Огромное значение для формирования гармонично развитой личности имеет занятие физической культурой, развитие стойкой мотивации к здоровому образу жизни и развитие практических навыков для поддержания здоровья. Физическая культура и спорт, как важная часть общей и профессиональной культуры, должны стать ключевым элементом решения проблемы трансформации личности, изменения ее отношения к различным аспектам общественной жизни и подготовки молодежи к труду.

Спортивная аэробика – это способность выполнять сложные элементы и различные передвижения под музыку, соответствующую требованиям спортивной аэробики, которая берет свое начало от традиционной аэробики «highimpact» (высокоударная аэробика) с высоким уровнем интенсивности программы и её идеальным исполнением. Обучение по Программе это – развитие интереса к систематическим занятиям спортом, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Программа реализуется в МБУДО «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Направленность дополнительной образовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) направлена на овладение занимающимися основами техники современного вида спорта (спортивная аэробика), достаточно высокого уровня развития психологических качеств и физических способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

ДООП разработана с учётом следующих законодательных **нормативно-**

правовых документов:

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. Федеральный закон от 21.07.2014 №12-ФЗ «Об основах общественного контроля в Российской Федерации»;
3. 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».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 13.02.2021 № 183 «Об утверждении Положения о структуре реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере и порядке формирования информации, включаемой в такой реестр, а также Правил исключения государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере»;
6. 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»;
7. 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»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной

- деятельной при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые)»);
 13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);
 14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.04.2015 № АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по проведению независимой оценки качества общеобразовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»);
 15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);
 16. 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»);
 17. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;
 18. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 21.08.2023 № 02/2064 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» В Челябинской области в соответствии с социальным сертификатом»;

19. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный 15.07.2019;
20. 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».
21. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
22. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
23. 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

В Российской Федерации на 2023г. фитнес-аэробикой, по данным государственной статистической отчетности по форме 1-ФК «Сведения о ФК и С» занимается более 1752000 человек из 46 регионов страны. Это первое место среди неолимпийских видов спорта. Спортивная аэробика, как параллельно развивающаяся дисциплина, также увеличивается в количестве участников.

Спортивная аэробика – это высокоэффективный вид спорта, включающий в себя элементы гимнастики, акробатики и танца. Гармоничное сочетание спорта и искусства в аэробике привлекает все больше детей и их родителей. Энергичные движения, быстрая музыка, эффектные костюмы, мастерство исполнения элементов восхищают спортсменов и зрителей, что способствует популяризации среди масс людей. Также немаловажен относительно низкий уровень травматизма на занятиях и соревнованиях. Увеличение количества занимающихся приводит к повышению конкуренции, ужесточению отбора и формирования сборной команды Российской Федерации. Предъявляется все больше требований к качественной подготовке спортсменов.

Образовательная программа «Спортивная аэробика» разработана с учётом актуальных требований Федерального закона об образовании, а также Концепции развития дополнительного образования и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования – на сохранение здоровья обучающихся. Программа соответствует потребностям государства, учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, создавая в процессе обучения условия для воспитания будущего здорового поколения.

В Стратегии социально-экономического развития Челябинской области на период до 2035 года (постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 31 января 2019 года N 1748) миссией Челябинской области определено «быть центром генерирования уникального человеческого капитала, максимальной реализации потенциала человека». Приоритетом и стратегической целью определено развитие человеческого капитала, обеспечение высоких стандартов благосостояния человека, создание условий для ведения здорового образа жизни в целях повышения уровня здоровья населения Челябинской области, формирование здорового образа жизни у граждан. Для этого необходимо создание условий для качественного улучшения репродуктивного потенциала и укрепления здоровья детей и подростков и формирования у населения ответственного отношения к собственному здоровью и к здоровому образу жизни.

Укрепление здоровья, развитие дисциплины и самоконтроля, повышение самооценки, расширение круга общения - преимущества реализации образовательной программы «Спортивная аэробика», что привлекает детей и их родителей. Занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях позволяют детям и родителям укрепить отношения между собой и окружающими, формируют здоровые привычки и питание, позволяют совместно провести время с пользой.

Программа формирует у детей на ранней стадии обучения устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами спортивной аэробики. Спортивные навыки и опыт могут пригодиться ребёнку во взрослой жизни, например, при поступлении в вуз или поиске работы.

Состояние здоровья подрастающего поколения, уровень сформированности культуры здорового образа жизни – один из факторов, по которому оценивают результативность работы образовательного учреждения, условие, обеспечивающее эффективность образовательного процесса в целом. В здоровьесберегающую деятельность вовлечены все участники образовательного процесса – обучающиеся, родители и педагоги.

Воспитательный потенциал программы Ключевая социокультурная роль дополнительного образования на данном этапе состоит в интеграции

ресурсов различных организаций, общественных институтов и сообществ в целях мотивации к саморазвитию и внутренней активности ребенка, подростка. Воспитание и социализация человека начинаются с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа. Анализ литературы по данной проблеме и собственная педагогическая практика позволяют сделать вывод о том, что необходимо воздействие на семью «извне», в том числе особым образом организованной системой педагогической деятельности, с целью повышения ее влияния на социализацию личности ребенка, повышения мотивации к занятиям избранным видом спорта. Педагог может ощутимо влиять на активность родителей в воспитании ребенка, корректировать и координировать их действия, о чем свидетельствует опыт совместной деятельности МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска» с родителями обучающихся.

Программа предусматривает:

- изучение целостной системы поэтапной спортивной подготовки по спортивной аэробике и воспитательной работы с детьми;
- подготовку детей по спортивной аэробике в спортивно-оздоровительных группах;
- участие в соревнованиях, фестивалях, концертах, конкурсах муниципального, областного, регионального, всероссийского уровня;

Популяризация программы осуществляется за счёт выступлений, обучающихся на различных уровнях соревнований, а также публикаций в социальных сетях.

Отличительные особенности программы, теоретическая и практическая значимость

Спортивная аэробика относится к ациклическим сложно координированным видам спорта, развивающим широкий спектр физических качеств. Программа «Спортивная аэробика» FISAF отличается тем, что интегрирует принципы спортивной подготовки в рамках общеобразовательной программы. Учебный план включает разделы с установленной трудоемкостью и строится на принципах систематичности, последовательности и вариативности. Он охватывает следующие этапы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатика, хореография, техническая подготовка, психологическая подготовка и отработка композиций для участия в соревнованиях.

Проблеме углублённого и разностороннего изучения женского спорта, приспособления женского организма к интенсивным физическим нагрузкам посвящены многие научные работы (Бершадский В.Г. 1976; Левенец С.А.,

1980; Абрамов В.В, 1992; Соболева Т.С., 1997; Соха Т. 2001; Крефф А.Ф., Каню М.Ф., 1986. и др.).

Согласно литературным данным, максимальная интенсивность работы в спортивной аэробике наблюдается в процессе выполнения соревновательной программы (Лисицкая Т.С., 1973; Афонин В.Н., 1975; Борилкевич В.Е с соавт., 1998). При этом отмечается высокий уровень функциональной напряженности сердечнососудистой системы и смешанный аэробно-анаэробный тип энергообразования (Горбунов В.А., Демиденко О.И., 1999; Борилкевич В.Е., Кузьмин Н.Н., Сомкин А.А., 1998). Таким образом, двигательная активность, особенно направленная на развитие выносливости, значительно повышает уровень физической работоспособности.

Индивидуальный стиль спортивной деятельности позволяет использовать положительные стороны своего типа нервной системы, темперамента; компенсировать отрицательные и способствует самореализации личности (Королёва Т.П., 1996; Горская Г.Б., 1999; Никитюк Б.А., 1999; Бароненко В.А., Шишкина А.В., 2004; Слободская Е.Р., 2004).

Теоретическая значимость программы состоит в объединении знаний из различных областей физиологии, биомеханики, педагогики и психологии, что способствует комплексному подходу к обучению и тренировкам. Изучение этих основ помогает соотнести теорию с практикой, что особенно важно для эффективного обучения.

Важная часть теоретической базы включает разработку методик подготовки занятий, что позволяет систематизировать знания о различных стилях аэробной активности, технике выполнения упражнений и планировании тренировочного процесса.

Образовательная программа формирует целостное представление о физической активности и её роли в жизни человека, способствует всестороннему развитию личности, а также повышает уровень знаний и физических навыков спортсменов и будущих специалистов в области физической культуры и здоровья.

Практическая значимость образовательной программы по спортивной аэробике охватывает множество аспектов, которые способствуют развитию физической культуры, популяризации здорового образа жизни и улучшению физического состояния учащихся. Учебная программа предоставляет возможность изучить и освоить разнообразные аэробные упражнения и техники, что способствует развитию координации, выносливости и силы. Практические занятия позволяют учащимся укрепить здоровье и поддерживать физическую форму.

Обучение в рамках программы предполагает сочетание теоретических знаний с практическими навыками. Учащиеся учатся внедрять полученные

знания в реальных условиях, что улучшает понимание аэробной активности и ее влияния на здоровье.

Программа включает методы оценки физического состояния учащихся, что позволяет им отслеживать свои достижения. Это практическое применение научных методов оценки помогает развивать осознанный подход к тренировкам.

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

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

Психологический портрет обучающихся 15 – 16 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.

Дополнительное образование детей осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где старшие воспитанники помогают младшим, которые впервые оказались на долгое время вне дома. Обучающиеся не только занимаются спортом, но и активно отдыхают.

По данной программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с медицинским допуском

Уровень программы

Программа «Спортивная аэробика» является разноуровневой. Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному, что позволяет выстроить непрерывную систему обучения от формирования интереса до самостоятельного творчества и предполагает поэтапное освоение её содержания. Базовому уровню соответствуют 1-3 год обучения, 4 и 5 год обучения – продвинутому.

Объем учебно-тематических часов по годам обучения

№	Название раздела	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Спортивная аэробика 1 год обучения	144	20	124	Вводный, текущий, промежуточный, итоговый
2.	Спортивная аэробика 2 год обучения	144	20	124	
3.	Спортивная аэробика 3 год обучения	180			
4.	Спортивная аэробика 4 год обучения	180			
5.	Спортивная аэробика 5 год обучения	216	22	194	
	ИТОГО	864			

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Форма организации образовательного процесса

Индивидуальная, групповая.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

Методы обучения

Словесный, наглядный, практический, игровой, проектные методы обучения, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 16 лет и реализуется в течение 5 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии

здоровья).

1.2 Обучение

1.2.1 Цель и задачи программы

Цель программы—комплексное воспитание личности спортсменов средствами и методами специальной физической подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» FISAF.

Задачи программы:

Предметные

- обучить правилам по спортивной аэробике FISAF;
- познакомить обучающихся с профессиями, связанными со спортивной деятельностью, сформировать профессиональные компетенции на продвинутом уровне;
- обучить общефизическим двигательным умениям, знаниям и навыкам, специфичным для вида спорта «Спортивная аэробика»;
- обучить специальным разнообразным техникам исполнения элементов в спортивной аэробике на базовом и продвинутом уровне;
- познакомить с тактической и психологической подготовкой вида спорта «Спортивная аэробика»;
- сформировать знания, умения и навыки для участия в соревнованиях, концертах и фестивалях.

Метапредметные

- развить физические качества: силу, ловкость, гибкость, скорость;
- сформировать навыки психологического самоконтроля, саморегуляции;
- развить физические способности правильной осанки;
- сформировать аэробный стиль выполнения упражнения;
- развить сложные по координации движения, моделировать и освоить перспективные элементы спортсменами;
- сформировать музыкально-двигательную подготовку;
- сформировать специально-двигательную подготовку - развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движения: прыгучесть, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- сформировать хореографическую подготовку – освоение элементов различных танцевальных стилей;
- развить и укрепить опорно-двигательный аппарат, суставы и связки.

Личностные

- сформировать навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма обучающихся, потребности к ежедневным физическим упражнениям;

- сформировать познавательную активность, содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья у обучающихся, стремление к самосовершенствованию.
- воспитать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- сформировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие.

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		
		Всего	Теория	Практика												
1.	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-
2.	Введение в профессию	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка	20	1	19	20	1	19	24	1	23	24	1	23	27	2	26
4.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	24	2	22	32	3	29	32	3	29	37	3	34
5.	Акробатика	20	4	16	20	4	16	22	4	18	22	4	18	27	4	25
6.	Хореография	16	2	14	16	2	14	18	2	16	18	2	16	25	2	23
7.	Техническая подготовка	24	4	20	24	4	20	32	5	27	32	5	27	40	6	35
8.	Психологическая подготовка	4	4	-	4	4	-	5	5	-	5	5	-	6	6	-
9.	Отработка композиций	20	1	19	20	1	19	27	2	25	27	2	25	32	2	30
10.	Соревнования	10	-	10	10	-	10	14	-	14	14	-	14	16	-	16
11.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2
12.	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	-	-	-
13.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
	Итого:	144	20	124	144	20	124	180	24	156	180	24	156	216	30	185

Спортивная аэробика

«1 год обучения»

1. Вводное занятие (1 ч.)

Теория: 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.

Практика: (0)

Воспитательный компонент: воспитание навыков здоровьесбережения и безопасного поведения.

2. Ведение в профессию (1 ч.)

Теория: 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.

Практика:

Воспитательный компонент: профориентация

3. Общая физическая подготовка (20 ч.)

Теория (1 час)

Знакомство с правилами выполнения упражнений

Практика (19 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.

Воспитание: формирование волевых качеств личности, навыков работы в команде

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.

Воспитание: формирование самодисциплины, навыков коммуникаций

5. Акробатика (20 ч.)

Теория

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.

Воспитательный компонент: воспитание воли, дисциплины, целеустремленности, усердия и терпения.

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 (battementtendujete),
- движение вытянутой ногой по дуге (ronddejambeparter),
- одновременные сгибания и разгибания ног (battementfondu),

- большие бросковые движения вытянутой ногой (grandbettelementjete),
- Battementtendujete,
- Battementfondu,
- Battement sur lecou-de-pied,
- Grandbettelementjete.

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.

Спортивная аэробика

«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 45 градусов (*battement tendu jete*),
- движение вытянутой ногой по дуге (*rondde jambe parter*),
- одновременные сгибания и разгибания ног (*battement fondu*),
- большие бросковые движения вытянутой ногой (*grand bettement jete*),
- *Battement tendu jete*,
- *Battement fondu*,
- *Battement sur lecou-de-pied*,
- *Grand bettement jete*.

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 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 (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.

Спортивная аэробика

«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 (27 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 (6 ч.)

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

3.3. Упражнения для ног (6 ч.)

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

3.4. Упражнения для туловища (6 ч.)

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

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (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 (37 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 (5 ч.)

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

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

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

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

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

4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)

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

4.6. Дыхательные упражнения (2 ч.)

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

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

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью подготовки их к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений. Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 400гр.

4.8. Упражнения на прыгучесть (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 (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 (25 ч.)

Отработка простейших 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 dejambe parter*),
- одновременные сгибания и разгибания ног (*battement fondu*),
- большие бросковые движения вытянутой ногой (*grand battement jete*),
- *Battement tendu jete*,
- *Battement fondu*,
- *Battement sur lecou-de-pied*,
- *Grand battement jete*.

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

7. Техническая подготовка (40 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 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. Kitr- 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. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Сдача нормативов ОФП и СФП.

Спортивная аэробика

«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 (27 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 (6 ч.)

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

3.3. Упражнения для ног (6 ч.)

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

3.4. Упражнения для туловища (6 ч.)

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

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

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

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

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

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

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

4.5. Упражнения на гибкость (5 ч.)

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

4.6. Дыхательные упражнения (2 ч.)

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

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

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 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 (2ч.)

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 (18 ч.)

Отработка простейших 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 dejambe parter),

- 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.

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

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 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 (6 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 (32 ч.)

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

10. Соревнования (16 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.

Спортивная аэробика

«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 (1 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 техникой выполнения элементов акробатики, аэробного стиля движений.

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

6. Хореография (25 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 parter);
- 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. Kitr- 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.

1.2.3 Планируемые результаты реализации образовательной программы

Качество образовательной подготовки выпускника – совокупность полученных (освоенных) обучающимися в ходе образовательной деятельности знаний, умений и навыков, сформированных ценностей качеств личности, моделей поведения.

Предметные

- познакомился и овладел различными направлениями и видами спортивной аэробики;
- познакомился с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- умеет использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие;
- обучился специальным разнообразным техникам исполнения элементов в спортивной аэробике;
- умеет работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители).
- использует полученные технические, тактические и психологические знания, умения и навыки в обучении, в показательных выступлениях, концертах и фестивалях местного, муниципального, регионального и федерального значения;

Метапредметные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища;
- изучил основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляет общефизическое развитие;
- выработал правильную осанку;
- освоил в большом объеме школу движений, развил все группы мышц, укрепил опорно-двигательный аппарат;
- сформировал навыки самоконтроля, саморегуляции;
- умеет выполнять разнообразные упражнения и двигаться под ритмичную музыку, с элементами танцевальных упражнений;
- сформировал навыки всесторонней физической и спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Личностные

- умеет адаптироваться в новом коллективе;
- умеет самостоятельно составлять композиции, а также пробовать научить своих товарищей, получая первые навыки допрофессиональной деятельности;

- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям;
- укрепил здоровье и закалывание организма, выработал правильную осанку;
- развил чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- учитывает способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнение движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением (синхронность выступления);
- умеет самостоятельно составлять композиции и работая в команде, помогает педагогу в обучении младших воспитанников коллектива;
- умеет формировать собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью.

Спортивная аэробика «1 год обучения»

На данном этапе спортсмены занимаются рядом базовых и важных аспектов, которые помогут им развить свои физические навыки и подготовиться к более сложным тренировкам. Задачи этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся.

На первом году обучения важно следить за самочувствием участников и постепенно увеличивать интенсивность и длительность занятий. Это помогает избежать переутомления и травм.

К концу 1 года обучения

Личностные	Сформированы навыки работы в коллективе. Воспитана дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение. Ознакомлен с профессиями в спортивной аэробике
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.

Спортивная аэробика «2 год обучения»

На данном этапе предполагается изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Продолжается укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формируется правильная осанка и аэробный стиль выполнения упражнения, начальная

функциональная подготовка, базовая техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, формирование умения понимать музыку, базовая психологическая подготовка, начальная теоретическая подготовка.

Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по спортивной аэробике.

К концу 2 года обучения

Личностные	Формируется потребность к здоровому образу жизни. Развита культура общения и поведения в социуме. Воспитана дисциплина, целеустремленность, усердие и терпение.
Метапредметные	Выработаны адаптация к специальной физической, функциональной, базовой технической подготовке. Развита 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.

Спортивная аэробика «3 год обучения»

На данном этапе продолжается укрепление здоровья и всестороннее развитие функций организма обучающихся, формируется правильная осанка и аэробный стиль выполнения упражнения, углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты), совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка, базовая техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой, базовая психологическая подготовка, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

К концу 3 года обучения

Личностные	Сформированы общечеловеческие качества личности: взаимовыручка, честность, отзывчивость, умение дружить через участие в коллективных действиях. 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. Развитая 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.

Спортивная аэробика «4 год обучения»

Этап предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Продолжается совершенствование специальной физической подготовленности, достижение высокого уровня функциональной подготовки, совершенствование базовой технической подготовленности, совершенствование хореографической подготовленности, освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, углубленной теоретической и тактической подготовке, активной соревновательной практике с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

К концу 4 года обучения

Личностные	Сформированы начальные навыки индивидуального стиля, базовой психологической подготовки. Воспитаны навыки саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Сформирована культура общения и поведения в социуме.
Метапредметные	Развита специальная физическая подготовка, особенно гибкость и скоростно-силовые качества; Развитая функциональная подготовка позволяет увеличивать тренировочных нагрузок, превосходящие

	<p>соревновательные нагрузки. Развита базовая техническая подготовка. Выполняет сложные по координации движения. Развита хореографическая подготовленность, позволяющая выполнять усложняющиеся соединения.</p>
Предметные	<p>Знает Правила спортивной аэробики FISAF. Владеет тактической и психологической подготовкой. Знает анатомо-физиологические особенности организма человека. Владеет гигиеническими знаниями, умениями и навыками.</p>

Спортивная аэробика «5 год обучения»

Этап предполагает освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах Спортивной аэробики, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана. Продолжается поиск и совершенствование индивидуального стиля, развитие творческих и проектных способностей, модернизация опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

К концу 5 года обучения

Личностные	<p>Владеет навыками наставничества, начальной тренерской деятельности, умеет передать свой спортивный опыт. Сформированы высоко-волевые, морально-этические и эстетические качества. Сформирован индивидуальный стиль, развиты творческие и проектные способности.</p>
Метапредметные	<p>Развита специальная физическая подготовка, особенно гибкость и скоростно-силовые качества; Развитая функциональная подготовка позволяет увеличивать тренировочных нагрузок, превосходящие соревновательные нагрузки. Развита базовая техническая подготовка. Выполняет сложные по координации движения, моделирования и освоения перспективных элементов. 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>
------------	---

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2029г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11,2024, 23.02,2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.25
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
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 2025 года

Календарный учебный график

2 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2028г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11,2024, 23.02,2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.25
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
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 2025 года

Календарный учебный график

3 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	3 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2027г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11,2024, 23.02,2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.25
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 180 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия, 1раз внеделю–1занятие Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2025 года

Календарный учебный график

4 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	4 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2021г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2026г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11,2024, 23.02,2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.25
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 180 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия, 1раз внеделю–1занятие Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2025 года

Календарный учебный график

5 год обучения

2024/2025 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 5 лет	5 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2020г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2024 г.
5	Окончание учебного года	31.05.2025 г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11,2024, 23.02,2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.25
7	Каникулы зимние	31.12.2024 – 08.01.2025г.
8	Летние каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025г.
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	Оценивание по итогам освоения программы	Май 2025 года

2.2 Учебный план по годам обучения

Учебный план

1 год обучения

2024/2025 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябр	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	Сдача норм по ОФП. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	24	3	4	2	2	3	2	3	4	1	Сдача норм по СФП. Тестирование
5	Акробатика	20	2	2	3	2	3	1	3	2	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
6	Хореография	16	2	3	2	1	1	2	1	3	1	Мониторинг двигательных умений и качеств
7	Техническая подготовка	24	2	3	3	3	3	2	2	4	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
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
2024/2025 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	Сдача норм по ОФП. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	24	3	4	2	2	3	2	3	4	1	Сдача норм по СФП. Тестирование
5	Акробатика	20	2	2	3	2	3	1	3	2	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
6	Хореография	16	2	3	2	1	1	2	1	3	1	Мониторинг двигательных умений и качеств
7	Техническая подготовка	24	2	3	3	3	3	2	2	4	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
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

3 год обучения
2024/2025 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	24	3	4	3	4	2	3	3	3	2	Сдача норм по ОФП. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	32	4	5	4	4	4	4	4	5	3	Сдача норм по СФП. Тестирование
5	Акробатика	22	3	4	4	3	2	3	3	3	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
6	Хореография	18	2	3	3	3	2	2	3	2	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
7	Техническая подготовка	32	3	4	3	3	2	3	3	3	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
8	Психологическая подготовка	5	-	1	1	1	1	1	-	1	-	Беседа
9	Отработка композиций	27	2	3	1	2	2	2	2	2	2	Самостоятельная работа
10	Соревнования	14	-	-	2	-	-	2	2	2	-	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:		180	20	24	21	22	17	20	20	22	14	

Учебный план

4 год обучения
2024/2025 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	24	3	4	3	4	2	3	3	3	2	Сдача норм по ОФП. Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	32	4	5	4	4	4	4	4	5	3	Сдача норм по СФП. Тестирование
5	Акробатика	22	3	4	4	3	2	3	3	3	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
6	Хореография	18	2	3	3	3	2	2	3	2	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
7	Техническая подготовка	32	3	4	3	3	2	3	3	3	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
8	Психологическая подготовка	5	-	1	1	1	1	1	-	1	-	Беседа
9	Отработка композиций	27	2	3	1	2	2	2	2	2	2	Самостоятельная работа
10	Соревнования	14	-	-	2	-	-	2	2	2	-	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:		180	20	24	21	22	17	20	20	22	14	

Учебный план

5 год обучения
2024/2025 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Феврал	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2.	Введение в профессию	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	Сдача норм по ОФП. Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	37	5	5	4	4	5	4	4	4	2	Сдача норм по СФП. Тестирование
5.	Акробатика	27	3	4	3	3	2	3	3	3	3	Мониторинг двигательных умений и качеств
6.	Хореография	22	3	3	3	3	3	3	3	2	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
7.	Техническая подготовка	40	4	6	4	5	4	4	6	5	2	Мониторинг двигательных умений и качеств
8.	Психологическая подготовка	6	-	1	1	-	1	1	1	1	-	Беседа
9.	Отработка композиций	32	4	4	3	4	2	5	4	4	2	Показ комбинаций
10.	Соревнования	16	2	2	2	-	-	2	4	2	2	Участие в соревнованиях
11.	Контрольное занятие по итогам 1 полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Тестовый контроль по ОФП и СФП
12.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Тестовый контроль по ОФП и СФП
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	28	23	24	20	25	28	24	18	

2.3 План воспитательной работы

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Воспитание в детском объединении»»			
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.
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Проведение спортивного праздника (эстафеты, спортивные игры)	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. Модуль «Значимые события»			
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 «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной	Формирование социального паспорта	Социальный паспорт

	профилактической акции «Образование всем детям»	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»	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 здоровьесбережение обучающихся	Инструктажи по БДД и безопасности жизнедеятельности, беседы, викторины,	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных

		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 доверия»	фотоотчёт проведенных мероприятий
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 городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих элементов	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра-квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
4. Модуль «Профорентация»			
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 «Партнерство»			
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

2.4 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Условия необходимые для проведения занятий:

Наличие оборудованного кабинета необходимого для проведения занятий, соответствующего санитарным нормам и требованиям.

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

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

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

Пол должен быть паркетным, неполированный, стены окрашены или побелены. Все это даёт возможность свободно «дышать классу» и не вызывать побочные аллергические воздействия у обучающихся. Для проведения занятий требуется: магнитофон, гимнастические коврики, скакалки.

Информационное обеспечение

Для организации учебного процесса и успешного выполнения программы необходимо следующее: компьютер, фотоаппарат, принтер, ксерокс, сканер, интернет-источники. Записи с соревнований.

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

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы необходим квалифицированный педагог, владеющий знаниями теории и методики преподавания физической культуры и спорта, знающий специфику преподавания вида спорта спортивная аэробика и знание возрастной психологии детей и подростков.

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, умений и навыков, их систематизации. В процессе проверки, 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.

Используют следующие формы контроля успеваемости.

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

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

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля

определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в конце учебного года. Промежуточная аттестация 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). Критерии оценки результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в (Приложении 3).

Мониторинг оценки развития качеств личности по каждому обучающемуся составляется по форме Приложение 5, а критерии мониторинга описаны в Приложении 4.

Персонифицированный учет достижений обучающихся проводится по форме (Приложение 6).

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 других людях 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

Оценка физических качеств проводилась с помощью тестовых испытаний. Были определены временные рамки, за которые спортсмен должен выполнить максимально возможное количество определенных действий. Перед проведением процедуры тестирования были даны точная постановка задачи теста и методические указания, ориентируясь на которые оценивалась правильность или ошибочность выполненных движений. Процесс сопровождался экспертной оценкой и консультированием со стороны второго тренера.

В основу определения критериев эффективности и качества освоения дополнительной общеобразовательной программы положен принцип продвижения в развитии личности, то есть возможность для самореализации ребёнка в условиях свободного выбора различных видов деятельности.

Контрольным срезом определяется соотношение вводного этапа с промежуточным и итоговым. Контрольные срезы проводятся педагогом дополнительного образования, внедряющим данную программу.

Коэффициент успешности освоения программы по каждому конкретному учащемуся и эффективности освоения программы в целом определяется по специальной схеме.

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 «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

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.

«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 легко, 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.

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 «Спортивная аэробика FISAF»;

– 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 спортивной подготовки;

– Биомеханика аэробики;

– Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;

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: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с.	http://www.iprbookshop.ru/85832.html . — ЭБС «IPRbooks»
9. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной	Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный	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.]. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. — 100 с.	https://www.iprbookshop.ru/21835.html
16. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань,	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173808

2021. — 144 с. — Текст: электронный	
17. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173457
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	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112482

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.ДжонатанМонкс, 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»**

Общая физическая подготовка

№	Ф. И. обучающегося	Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин)	Шпагаты (измеряется в сантиметрах от пола)	Отжимание обычное (количество раз за 1 минуту)	Лодочка (количество раз за 1 минуту)	Средний балл
1						
2						
3						
Итого:						
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						

**Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Спортивная аэробика»
Специальная физическая подготовка**

№	Ф. И. обучающегося	Подъем туловища вместе с ногами (складочка) (количество раз за 1 минуту)	Отжимание кузнечик (сгибание- разгибание рук на трицепс) (количество раз за 1 минуту)	Вис на перекладине (секунды)	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	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
Лодочка (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
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

МОНИТОРИНГ

развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности		
	ярко проявляются - высокий уровень	проявляются - средний уровень	слабо проявляются - низкий уровень
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая. Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает либо ребёнок замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения либо уклоняется от них. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия либо справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при

			наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.
Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб, недоброжелателен, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, либо может работать в исследовательской и проектной группе при постоянной поддержке и контроле. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

Анализ развития качеств личности по детскому объединению

Фамилия, имя обучающихся	Качества личности									
	Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательской и проектной деятельности	
	количественные показатели в %									
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н

