



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического  
совета  
от «22 » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

О. А. Матова  
«22» августа 2023 г.

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

*«Спортивная аэробика»*

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Павлова Анастасия Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2023

# **I. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую и психологическую.

**Характеристика вида спорта «Спортивная аэробика».** В современном мире спорта все большую популярность набирают новые зрелищные виды. Одним из таких видов стала спортивная аэробика. Это молодой, бурно развивающийся, но уже достаточно популярный вид спорта, претендующий на включение в официальную программу летних Олимпийских игр.

Спортивная аэробика – ациклический, сложно-координационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью. Упражнение в спортивной аэробике выполняется под динамичную музыку, содержит как классические аэробные движения, так и элементы спортивной, художественной гимнастики, а также акробатики.

В процессе физического воспитания юные спортсмены обучаются различным двигательным действиям с целью научиться управлять своим телом и познать закономерности его движений. Специфика двигательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает различные требования к уровню владения спортсменами двигательными качествами. Спортивная аэробика, как вид спорта семейства гимнастических видов, имеет ряд общих черт с такими видами спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, но и выделяется на фоне данных видов спорта своей особенной спецификой, связанной, прежде всего, с увеличением аэробной выносливости.

Соревнования по спортивной аэробике проводятся в дисциплинах: индивидуальное мужское и женское выступление, смешанная пара, трио, группа,

гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика. Спортсмены соревнуются в возрастных категориях: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет и 18 лет и старше.

**Основные принципы и режимы учебно-тренировочного процесса.** Важным условием успеха тренера в работе со спортсменами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки. Самым важным является принцип всесторонней подготовки спортсмена. Всестороннее развитие спортсмена, его высокий моральный и культурный уровень – основа развития гармоничной личности.

- **Принцип единства общей и специальной подготовки.** Спортивная специализация дает результаты только на базе хорошей общей физической подготовки и всестороннего развития спортсмена. В процессе роста спортивной квалификации спортсмена доля общей физической подготовки снижается в пользу специальной физической подготовки.
- **Принцип непрерывности тренировочного процесса.** Построение тренировочного процесса должно учитывать периоды тренировки и отдыха для восстановления, компенсации затраченной энергии и прироста спортивной подготовленности. Проведение ряда тренировочных занятий на фоне неполного восстановления позволяет достичь эффекта суперкомпенсации. Гетерохронность восстановительных процессов позволяет проводить тренировочные занятия каждый день, варьируя их содержание.
- **Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок.** Для достижения прироста технической и тактической подготовленности спортсмена следует постепенно повышать нагрузку. Слишком малое увеличение нагрузки ведет к остановке или замедлению прироста подготовленности. Слишком большое увеличение нагрузки ведет к перетренированности. Таким образом, для каждого спортсмена необходимо найти свой максимально возможный шаг увеличения нагрузок, чтобы достичь оптимального эффекта от занятий.

- **Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.** Под влиянием тренировок в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, вызываемые чередованием нагрузок и отдыха. Также волнообразные колебания обусловлены динамикой объемов и интенсивности тренировки. Чем больше интенсивность тренировки, тем она должна быть менее продолжительной, и наоборот. Выделяют волны различных масштабов:

- малые (характеризуют динамику нагрузок в микроциклах – несколько дней);

- средние (характеризуют общую тенденцию нагрузок нескольких малых волн в пределах мезоциклов тренировки);

- длинные (характеризуют общую тенденцию средних волн в период макроциклов).

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, профилактику переутомления и перенапряжения функциональных систем. Способствует повышению работоспособности и увеличению суммарного объема работы.

Принцип цикличности тренировочного процесса. В зависимости от продолжительности различают малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие циклы (макроциклы) тренировки.

Малые циклы включают небольшое количество тренировочных занятий. Необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие процессов утомления и восстановления в пределах малых волн. Следует определить оптимальную очередность развития физических качеств, но не следует в одном занятии делать упражнения для развития большого их количества. С учетом социальной жизни спортсмена оптимально за микроцикл принять неделю.

Средние циклы строятся с учетом требований к выполнению объемов физической нагрузки: втягивающий, базовый, предсоревновательный и т.д. В зависимости от преследуемых целей различных средних циклов тренировки определяют

продолжительность мезоцикла, интенсивность и объем нагрузки. В среднем мезоцикл длится 2-3 месяца и включает в себя несколько недельных микроциклов. Большие циклы спортивной тренировки подчиняются законам становления спортивной формы спортсмена. Каждый следующий цикл строится с учетом новых двигательных и функциональных особенностей спортсмена. Большой цикл может иметь продолжительность от 3-4 месяцев до одного года.

Многолетняя подготовка спортсменов-аэробистов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности спортсменов. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Методологически выстроенный непрерывный тренировочный процесс послужит главным показателем достижения высоких результатов учащимися-спортсменами.

**Актуальность** программы определяется ее возможностями удовлетворять запросы детей и их родителей (законных представителей) на программы дополнительного образования спортивной и физкультурной направленности с целью укрепления детского организма, физически гармоничного и в целом всестороннего развития ребенка, привитие принципов здорового образа жизни, коррекции телосложения и психологического комфорта, а также организации свободного времени.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию.

В настоящий момент в городе Томск и в Томской области вид спорта «спортивная аэробика» по правилам международной федерации гимнастики FIG развивается исключительно спортивными организациями (ДЮСШ и т.п.), предъявляющими достаточно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Большой отсев контингента на каждом этапе спортивной подготовки лишает множества чуть менее одаренных детей возможности проявить себя. Данная программа дополнительного образования послужит шансом для менее талантливых, но не менее старательных детей добиться высоких результатов за более продолжительных срок, тем самым избежать форсирования спортивного развития и способствуя сохранению здоровья и укреплению организма. А также расширит «географию» для занятий спортивной аэробикой, что несомненно послужит еще большей популяризации данного вида спорта в частности и популяризации здорового образа жизни и физической активности в общем.

**Педагогическая целесообразность.** В современном мире, перенасыщенном гаджетами, существует весьма актуальная проблема гиподинамии среди детей и подростков. Дети все меньше времени проводят на свежем воздухе и все больше заменяют активные игры играми в сети, а живому общению предпочитают общение посредством социальных сетей. Все это не способствует здоровому и гармоничному развитию детского организма. С другой стороны, наблюдается устойчивая тенденция к сокращению недельной нагрузки или вовсе пренебрежению таким предметом как «физическая культура» в средних и высших учебных заведениях.

В свою очередь организации, осуществляющие спортивную подготовку согласно федеральным стандартам таковой по видам спорта, преследуют цель в постепенном методичном отсеке спортсменов и отборе «лучших из лучших».

В сложившейся ситуации деятельность муниципальных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта является едва ли не единственным шансом для большинства детей на регулярные занятия физическими упражнениями, на возможность добиться спортивных успехов и проявить себя, организовать свой досуг с пользой для здоровья.

Спортивная аэробика очень зрелищный вид спорта: спортивные упражнения выполняются спортсменами в ярких костюмах под ритмичную музыку, групповые программы привлекают необычными элементами хореографии, обыгрывающими мелодию, взаимодействиями между партнерами, различными «пирамидами», захватывают дух непростые элементы «сложности» программы. Все эти внешние факторы привлекают детей к занятиям спортивной аэробикой.

В свою очередь занятия этим видом спорта способствуют разностороннему развитию личности ребенка. Аэробист - спортсмен гармонично физически развит и вынослив, имеет хороший музыкальный слух и чувство ритма, уравновешен и психологически устойчив, умеет подать себя на соревновательном помосте/сцене, способен «рассказать историю» своим упражнением, умеет работать в команде – в целом ответственная и дисциплинированная личность.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной аэробике для ДЮОЦ составлена на основе программы, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок отечественных авторов, методического конструктора дополнительных образовательных общеразвивающих программ, в соответствии с правилами вида спорта «Спортивная аэробика» в редакции FIG 2022-2024, с учетом рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике, а также на основе личного опыта тренеров-преподавателей по спортивной аэробике. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в соответствии с возрастом обучающихся и уровнем их физической подготовленности.

### **Уровневая дифференциация содержания**

Данная программа является **разноуровневой** и включает в себя следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (стартовый уровень);
2. Учебно-тренировочный этап (базовый уровень);

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (продвинутый уровень).

**1. «Стартовый уровень».** Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном этапе обучающиеся приобретают простейшие навыки выполнения физических упражнений, развивают физические качества в соответствии с возрастом и сенситивными периодами развития, знакомятся с простейшими общедоступными элементами спортивной аэробики и акробатики, изучают базовые шаги аэробики, знакомятся с понятиями «ритм», «счет», «такт» и т.п. в музыкальном сопровождении спортивных упражнений аэробики, учатся «слышать» музыку и работать синхронно.

Целью стартового уровня является формирование творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, приобщение к творчеству, труду, физической культуре и спорту, организация свободного времени.

**2. «Базовый уровень».** Данный уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На данном этапе учащиеся совершенствуют технику выполнения базовых шагов спортивной аэробики, продолжают развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития, продолжают изучение элементов спортивной аэробики, совершенствуют технику выполнения обязательных элементов спортивного упражнения согласно возрастной градации правил по спортивной аэробике: 6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет. Учащиеся разучивают спортивное упражнение в соответствии с возрастом и участвуют с ним в соревнованиях и фестивалях муниципального и регионального уровня (6-8 лет, 9-11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет) и выше (12-14 лет, 15-17 лет). Учащиеся могут



выступать как с сольным упражнением (мужским или женским), так и с групповым: смешанная пара (юноша и девушка), трио (в любом составе), группа (5 человек в любом составе), танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (6-8 человек в любом составе).

Целью базового уровня является обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию. Обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. Выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к физической культуре и спорту.

**3. «Продвинутый уровень».** Данный уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным узкоспециализированным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках программы. На данном этапе учащиеся продолжают развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития, продолжают изучение и совершенствование сложных элементов спортивной аэробики, изучают и осваивают элементы «сложности» и «акробатики» для возрастной группы 12-14 лет и 15-17 лет. Более старшие учащиеся приобщаются к тренерской, инструкторской и судейской деятельности: осваивают проведение отдельных частей занятия (разминка, растяжка, подкачка и т.д.), учатся составлять связки из базовых шагов спортивной аэробики, осваивают основные принципы построения спортивного упражнения для выступлений и требования к его содержанию согласно возрастной градации правил соревнований, приобщаются к судейской деятельности (помогают в приеме нормативов ОФП и СФП у более младших учащихся, приобщаются к судейству спортивных соревнований в младших судейских должностях).

Целью продвинутого уровня является обеспечение условий для доступа каждого учащегося к глобальным знаниям и технологиям, повышение конкурентоспособности учащихся на основе высокого уровня полученного

образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций.

**Возраст учащихся:** 7 - 16 лет

### **Краткие возрастные особенности**

#### Возраст 7– 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

#### Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.

- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

#### Возраст 16 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

**Срок реализации:** 5 лет

**Объём:** 1476 часа

**Формы обучения:** очная, очно-заочная (согласно ФЗ № 273, ст. 17, пп. 2, 4 о реализации дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

**Формы занятий:** групповые, малые группы, индивидуальные.

Групповые занятия проводятся для освоения основного материала программы, постановки и совершенствования групповых соревновательных упражнений (танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа (6-8 человек), танцевальных показательных номеров (вариативное количество участников).

Занятия в малых группах (2-5 человек) обусловлены постановкой и совершенствованием соревновательного упражнения в дисциплинах смешанная пара (юноша и девушка), трио (три человека) и группа (5 человек).

Индивидуальные занятия проводятся для постановки и совершенствования сольного соревновательного упражнения.

**Особенности набора.** Свободный. (Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью).

**Количество в группе:** 10-15 человек

**Вид группы:** профильная

**Состав группы:** постоянный

**Виды занятий:** тренировочное практическое занятие (с включением блоков теории, подвижных игр, эстафет, наблюдений), открытое занятие, репетиция, соревнование (спортивное мероприятие, турнир, фестиваль, конкурс и др.)

### **Режим занятий**

<b>Год (группа)</b>	<b>Продолжитель- ность занятия</b>	<b>Периодич- ность</b>	<b>Часов в неделю</b>
1 год (стартовый уровень)	2 часа	3 раза	6
2 год (базовый уровень)	2 часа	3 раза	6
3 год (базовый уровень)	2 - 3 часа	3 - 4 раза	8
4 год (продвинутый уровень)	2 - 3 часа	3 - 4 раза	9
5 год (продвинутый уровень)	3 часа	4 раза	12

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** личностное развитие и укрепление здоровья средствами спортивной аэробики.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней физкультурно-спортивной подготовки детей и предполагает решение основных **задач:**

#### Обучающие:

- освоить правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивной аэробикой;
- овладеть комплексом физических упражнений спортивной аэробики.

#### Развивающие:

- развить физические качества в соответствии с сенситивными периодами роста;
- развить чувство ритма и темпа.

#### Воспитательные:

- сформировать интерес к занятиям физическими упражнениями;
- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитывать смелость, дисциплинированность, социальную активность, коммуникабельность и ответственность.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревновательных мероприятиях и показательных выступлениях.

– инструкторов и судей по спортивной аэробике.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных

упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревновательных мероприятиях и показательных выступлениях.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	1	58	59	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	1	52	53	Соревнования
4	Специальная техническая подготовка	1	36	37	Соревнования
5	Акробатическая подготовка	1	24	25	Контрольные нормативы Соревнования
6	Хореографическая подготовка	1	24	25	Контрольные нормативы Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	1	-	1	Опрос
8	Коллективно-творческая деятельность	2	12	14	Праздники Выступления Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>	

#### Содержание программы 1-го года обучения

##### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)

**Теория.** Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Гигиена сна и отдыха, режим дня спортсмена, правильное питание. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта. Традиции коллектива.

**Практика.** Экскурсия по ДЮОЦ. Игры на знакомство. Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

## 2. **Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Общая физическая подготовка – ОФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений), шоссе (с левой ноги, с правой ноги, со сменой ног), подскоки (с прокрутом прямых рук вперед, назад, с подтягиванием толчковой ноги до «группировки» и до «казака»).

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с оттяжкой назад, за спиной с оттяжкой наверх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; скрутки туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки наверх, стоя в наклоне руки на полу, стоя в наклоне локти на полу, с выворотом передней стопы на внешнюю сторону.

Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; спиной – руки перед собой касаются пола; лицом – передняя нога прямая, стопа сокращена «flex» – на себя, задняя нога согнута в колене, руки касаются пола, лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны ноги врозь правым и левым боком. «Лягушка» с прямыми ногами ноги вместе, «землемер» с отжиманием. «Лягушка» с прямыми ногами ноги врозь, «землемер» с отжиманием локти вдоль туловища – «кузнечик».

Общеразвивающие упражнения в движении: «тараканчик» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки», «камушки» и «чехарда».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе (стопы «point» и «flex», руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене; подъем рабочей ноги к плечу с захватом и удержанием ноги противоположной рукой сверху за головой). Упражнение «бабочка», «лягушка», «мост» с колен, «мост» на локтях, классический «мост» ноги на ширине плеч и ноги вместе. Шпагаты сагиттальные и фронтальный на полу и с возвышенностей.

Прыжки на скакалках: базовые прыжки вперед, базовые прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, через сложенную вдвое скакалку, через сложенную втрое/вчетверо скакалку, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки. Базовые шаги аэробики: джек, колено, выпад, скип.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа. ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередные повороты кистей внутрь и наружу; поочередные шаги руками вперед и назад; поочередное поднятие прямых рук вперед и в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища; отжимания на правой и левой ноге.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге,

со сменой ног – «пистолет»; удержание прямой ноги на уровне горизонта и выше. В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП на мышцы брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание прямых ног от пола до уровня  $90^{\circ}$ , от пола до уровня  $45^{\circ}$ , от уровня  $45^{\circ}$  до уровня  $90^{\circ}$  относительно пола; поднимание прямых ног от пола вверх с выходом в «березку»; поднимание ног со скручиванием влево и вправо; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (прямо, со скруткой влево, вправо, прямо с наклоном в складку ноги вместе, прямо с упором руками о пол и подниманием таза); одновременное поднимание ног и туловища – складка «книжка» (ноги вместе, ноги врозь, в положение «казак» левой и правой ногой, в положение «группировка», складка к правой ноге и к левой ноге (вторая нога остается на полу); складка из группировки в позу «лодочка» на спине с последующим удержанием данной позы).

Комплекс ОФП на мышцы спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднимание правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднимание верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «третий лишний», «белки и орешки», «вышибалы», «заморозка», «рыбак и рыбки», «охотники и зайцы» и другие.

Упражнения на развитие координации: «зайчик-охотник», «капитан-здорово», «руки на 2-3», «ухо-нос», «фига-дрыга» и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».



### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Понятие Специальная физическая подготовка – СФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении элементов сложности спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и подводящих упражнений.

**Практика.** Элементы сложности спортивной аэробики и упражнения для разучивания сложных элементов.

Элементы группы А – элементы на полу:

- Подгруппа I – Динамическая сила:
  - PU (отжимание);
  - Wenson (отжимание венсон).
- Подгруппа II – Статическая сила:
  - Support (упор углом);
  - V-Support (упор высокий угол);
- Подгруппа III – круги ногами:
  - Helicopter (Геликоптер).

Элементы группы В – элементы в воздухе:

- Подгруппа IV – Динамический прыжок:
  - Air Turn (прыжок с поворотом).
- Подгруппа V – Прыжки с формой:
  - Tuck (группировка);
  - Cossack (казак);
  - Pike (прыжок согнувшись);
  - Straddle/Frontal Split (прыжок согнувшись ноги врозь / фронтальный шпагат).
- Подгруппа VI – Прыжок в шпагат:
  - Sagittal Split (прыжок в шпагат).

Элементы группы С – элементы в положении стоя:

- Подгруппа VII – Повороты:

- Turn (поворот, пируэт).
- Подгруппа VIII – Гибкость:
- Vertical Split (вертикальный шпагат).

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «СФП».

#### **4. Специальная техническая подготовка**

*Теория.* Понятие Специальная техническая подготовка – СТП. Правила выполнения базовых шагов и элементов сложности спортивной аэробики, возможные ошибки, применяемые сбавки, критерии оценивания и минимальные требования при выполнении элементов сложности.

*Практика.* Разучивание базовых шагов спортивной аэробики:

- March (Шаг);
- Jog (Бег);
- Skip (Подскок);
- Knee lift (Подъем колена);
- Kick (Мах);
- Jumping Jack (Прыжок ноги врозь / вместе);
- Lunge (Выпад).

Комбинирование базовых шагов в простейшие связки аэробных движений (САД), комбинирование отдельных шагов и простейших САД с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства без использования акробатических элементов.

#### **5. Акробатическая подготовка**

*Теория.* Понятие Акробатика и Акробатические элементы в общем и в спортивной аэробике в частности.

*Практика.* Элементы акробатики в спортивной аэробике:

- Мост;
- Кувырок;
- Перекат;
- Стойка на руках;

– Кувырок;

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства с использованием акробатических элементов и их вариаций.

## **6. Хореографическая подготовка**

*Теория.* Понятие Хореографии в спортивной аэробике. Правила выбора музыкального сопровождения для упражнения. Понятие счета, ритма, музыкальной восьмерки, сильной доли, музыкального квадрата. Понятие Блок – последовательное выполнение спортсменом/спортсменами блока САД 3 или 4 восьмерки подряд. Требования к САД в блоке.

*Практика.* Составление и разучивание САД, комбинация движений ног и движений рук в САД, синхронное выполнение САД, выполнение САД под музыкальное сопровождение, обыгрывание музыкальных акцентов, постановка соревновательного упражнения.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Основные аспекты оценивания спортивного упражнения в спортивной аэробике. Оценки артистичности, исполнения, сложности. Сбавки председателя бригады судей, судей по сложности, судей на линии, судьи-хронометриста. Требования к внешнему виду спортсмена на соревновательном помосте. Требования к костюму спортсмена.

## **8. Коллективно-творческая деятельность**

*Практика.* Знакомство, мероприятия и традиции, сложившиеся в коллективе, физкультурные и спортивные мероприятия уровня ДЮОЦ (соревнования по ОФП и СФП «Аэро-Снегурочка», приуроченные к празднованию Нового года), муниципального уровня (танцевальный фестиваль «Восходящие звезды», городские соревнования по спортивной аэробике, детский турнир по спортивной аэробике «Аэродети»).

### **Ожидаемые результаты освоение программы 1-го года обучения**

После 1-го года обучения учащийся будет

знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮОЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮОЦ,
- технику безопасности при выполнении упражнений и спортивных элементов,
- этапы построения тренировки: разминка, основная часть, подкачка, заключительная часть – заминка,
- основные понятия спортивной аэробики, названия упражнений и элементов, базовых шагов,
- правила выбора музыкального сопровождения,
- понятия ритм, счет, музыкальная восьмерка, сильная доля,
- основные критерии оценивания спортивного упражнения;

уметь:

- самостоятельно проводить разминку,
- выполнять ОРУ, упражнения ОФП и СФП,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- выполнять САД и комбинации САД,
- выполнять базовые элементы акробатики,
- выполнять базовые элементы сложности спортивной аэробики,
- взаимодействовать с партнерами и работать синхронно при выполнении коротких комбинаций САД.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

**Учебный план 2-го года обучения**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	48	50	Контрольные нормативы

3	Специальная физическая подготовка	2	46	48	Соревнования
4	Специальная техническая подготовка	2	46	48	Соревнования
5	Акробатическая подготовка	2	24	26	Контрольные нормативы Соревнования
6	Хореографическая подготовка	2	24	26	Контрольные нормативы Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Опрос
8	Коллективно-творческая деятельность	2	12	14	Праздники Выступления Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	

## **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)**

*Теория.* Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Гигиена сна и отдыха, режим дня спортсмена, правильное питание. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта. Традиции коллектива.

*Практика.* Экскурсия по ДЮОЦ. Игры на знакомство. Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

## **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Понятие Общая физическая подготовка – ОФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.* Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений), шоссе (с левой ноги, с правой ноги, со сменой ног), подскоки (с прокрутом прямых

рук вперед, назад, с подтягиванием толчковой ноги до «группировки» и до «казака»).

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с оттяжкой назад, за спиной с оттяжкой наверх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; скрутки туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки наверх, стоя в наклоне руки на полу, стоя в наклоне локти на полу, с выворотом передней стопы на внешнюю сторону.

Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; спиной – руки перед собой касаются пола; лицом – передняя нога прямая, стопа сокращена «flex» – на себя, задняя нога согнута в колене, руки касаются пола, лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны ноги врозь правым и левым боком. «Лягушка» с прямыми ногами ноги вместе, «землемер» с отжиманием. «Лягушка» с прямыми ногами ноги врозь, «землемер» с отжиманием локти вдоль туловища – «кузнечик».

Общеразвивающие упражнения в движении: «тараканчик» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки», «камушки» и «чехарда».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе (стопы «point» и «flex», руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене; подъем рабочей ноги к плечу с захватом и удержанием ноги противоположной рукой сверху за головой). Упражнение «бабочка», «лягушка»,

«мост» с колен, «мост» на локтях, классический «мост» ноги на ширине плеч и ноги вместе. Шпагаты сагиттальные и фронтальный на полу и с возвышенностей.

Прыжки на скакалках: базовые прыжки вперед, базовые прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, через сложенную вдвое скакалку, через сложенную втрое/вчетверо скакалку, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки. Базовые шаги аэробики: джек, колено, выпад, скип.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа. ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередные повороты кистей внутрь и наружу; поочередные шаги руками вперед и назад; поочередное поднимание прямых рук вперед и в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища; отжимания на правой и левой ноге.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге, со сменой ног – «пистолет»; удержание прямой ноги на уровне горизонта и выше. В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП на мышцы брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание

прямых ног от пола до уровня  $90^{\circ}$ , от пола до уровня  $45^{\circ}$ , от уровня  $45^{\circ}$  до уровня  $90^{\circ}$  относительно пола; поднятие прямых ног от пола вверх с выходом в «березку»; поднятие ног со скручиванием влево и вправо; поднятие туловища из положения лежа в положение сидя (прямо, со скруткой влево, вправо, прямо с наклоном в складку ноги вместе, прямо с упором руками о пол и поднятием таза); одновременное поднятие ног и туловища – складка «книжка» (ноги вместе, ноги врозь, в положение «казак» левой и правой ногой, в положение «группировка», складка к правой ноге и к левой ноге (вторая нога остается на полу); складка из группировки в позу «лодочка» на спине с последующим удержанием данной позы).

Комплекс ОФП на мышцы спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднятие правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднятие верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «третий лишний», «белки и орешки», «вышибалы», «заморозка», «рыбак и рыбки», «охотники и зайцы» и другие.

Упражнения на развитие координации: «зайчик-охотник», «капитан-здорово», «руки на 2-3», «ухо-нос», «фига-дрыга» и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная физическая подготовка – СФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении элементов сложности спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и подводящих упражнений.

**Практика.** Элементы сложности спортивной аэробики и упражнения для разучивания сложных элементов.

Элементы группы А – элементы на полу:



- Подгруппа I – Динамическая сила:
  - A-frame (взрывная рамка);
- Подгруппа II – Статическая сила:
  - Support (упор углом);
  - V-Support (упор высокий угол);
- Подгруппа III – круги ногами:
  - Helicopter (Геликоптер).

Элементы группы B – элементы в воздухе:

- Подгруппа IV – Динамический прыжок:
  - Air Turn (прыжок с поворотом);
  - Free Fall (свободное падение).
- Подгруппа V – Прыжки с формой:
  - Tuck (группировка);
  - Cossack (казак);
  - Pike (прыжок согнувшись);
  - Straddle/Frontal Split (прыжок согнувшись ноги врозь / фронтальный шпагат).
- Подгруппа VI – Прыжок в шпагат:
  - Sagittal Split (прыжок в шпагат).

Элементы группы C – элементы в положении стоя:

- Подгруппа VII – Повороты:
  - Turn (поворот, пируэт);
  - Horizontal Turn (поворот одна нога горизонтально).
- Подгруппа VIII – Гибкость:
  - Vertical Split (вертикальный шпагат);
  - Illusion (Либела).

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «СФП».

#### **4. Специальная техническая подготовка**

*Теория.* Понятие Специальная техническая подготовка – СТП. Правила выполнения базовых шагов и элементов сложности спортивной аэробики,

возможные ошибки, применяемые сбавки, критерии оценивания и минимальные требования при выполнении элементов сложности.

**Практика.** Комбинирование базовых шагов в простейшие связки аэробных движений (САД), комбинирование отдельных шагов и простейших САД с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства без использования акробатических элементов.

### **5. Акробатическая подготовка**

**Теория.** Понятие Акробатика и Акробатические элементы в общем и в спортивной аэробике в частности.

**Практика.** Элементы акробатики в спортивной аэробике:

- А-1(рондат);
- А-2 (Переворот вперед/назад).

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства с использованием акробатических элементов и их вариаций.

### **6. Хореографическая подготовка**

**Теория.** Понятие Хореографии в спортивной аэробике. Правила выбора музыкального сопровождения для упражнения. Понятие счета, ритма, музыкальной восьмерки, сильной доли, музыкального квадрата. Понятие Блок – последовательное выполнение спортсменом/спортсменами блока САД 3 или 4 восьмерки подряд. Требования к САД в блоке.

**Практика.** Составление и разучивание САД, комбинация движений ног и движений рук в САД, синхронное выполнение САД, выполнение САД под музыкальное сопровождение, обыгрывание музыкальных акцентов, постановка соревновательного упражнения.

### **7. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Основные аспекты оценивания спортивного упражнения в спортивной аэробике. Оценки артистичности, исполнения, сложности. Сбавки председателя

бригады судей, судей по сложности, судей на линии, судьи-хронометриста. Требования к внешнему виду спортсмена на соревновательном помосте. Требования к костюму спортсмена.

## **8. Коллективно-творческая деятельность**

**Практика.** Знакомство, мероприятия и традиции, сложившиеся в коллективе, физкультурные и спортивные мероприятия уровня ДЮОЦ (соревнования по ОФП и СФП «Аэро-Снегурочка», приуроченные к празднованию Нового года), муниципального уровня (танцевальный фестиваль «Восходящие звезды», городские соревнования по спортивной аэробике, детский турнир по спортивной аэробике «Аэродети»), регионального уровня (ежегодные «открытые региональные соревнования по спортивной аэробике», фестиваль неолимпийских видов спорта и единоборств памяти Г.К.Жерлова). В соревнованиях уровня выше муниципального принимают участие спортсмены, показавшие высокие результаты на соревнованиях более низкого ранга.

### **Ожидаемые результаты освоение программы 2-го года обучения**

После 2-го года обучения учащийся будет

знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮОЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮОЦ,
- технику безопасности при выполнении упражнений и спортивных элементов,
- этапы построения тренировки: разминка, основная часть, подкачка, заключительная часть – заминка,
- основные понятия спортивной аэробики, названия упражнений и элементов, базовых шагов,
- правила выбора музыкального сопровождения,
- понятия ритм, счет, музыкальная восьмерка, сильная доля,
- основные критерии оценивания спортивного упражнения;

уметь:

- самостоятельно проводить разминку,
- выполнять ОРУ, упражнения ОФП и СФП,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- выполнять САД и комбинации САД,
- выполнять базовые элементы акробатики,
- выполнять базовые элементы сложности спортивной аэробики,
- взаимодействовать с партнерами и работать синхронно при выполнении коротких комбинаций САД.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

### Учебный план 3-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	48	50	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	2	52	54	Соревнования
4	Специальная техническая подготовка	2	52	54	Соревнования
5	Акробатическая подготовка	2	52	54	Контрольные нормативы Соревнования
6	Хореографическая подготовка	2	52	54	Контрольные нормативы Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	2	4	6	Опрос
8	Коллективно-творческая деятельность	2	12	14	Праздники Выступления Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>272</b>	<b>288</b>	

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)

**Теория.** Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Гигиена сна и отдыха, режим дня спортсмена, правильное питание. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта. Традиции коллектива.

**Практика.** Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

## **2.Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Общая физическая подготовка – ОФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений), шоссэ (с левой ноги, с правой ноги, со сменой ног), подскоки (с прокрутом прямых рук вперед, назад, с подтягиванием толчковой ноги до «группировки» и до «казака»).

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с оттяжкой назад, за спиной с оттяжкой наверх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; скрутки туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки наверх, стоя в наклоне руки на полу, стоя в наклоне локти на полу, с выворотом передней стопы на внешнюю сторону.

Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; спиной – руки перед собой касаются пола; лицом – передняя нога прямая, стопа

сокращена «flex» – на себя, задняя нога согнута в колене, руки касаются пола, лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны ноги врозь правым и левым боком. «Лягушка» с прямыми ногами ноги вместе, «землемер» с отжиманием. «Лягушка» с прямыми ногами ноги врозь, «землемер» с отжиманием локти вдоль туловища – «кузнечик».

Общеразвивающие упражнения в движении: «тараканчик» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки», «камушки» и «чехарда».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе (стопы «point» и «flex», руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене; подъем рабочей ноги к плечу с захватом и удержанием ноги противоположной рукой сверху за головой). Упражнение «бабочка», «лягушка», «мост» с колен, «мост» на локтях, классический «мост» ноги на ширине плеч и ноги вместе. Шпагаты сагиттальные и фронтальный на полу и с возвышенностей.

Прыжки на скакалках: базовые прыжки вперед, базовые прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, через сложенную вдвое скакалку, через сложенную втрое/вчетверо скакалку, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки. Базовые шаги аэробики: джек, колено, выпад, скип.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа. ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередные повороты кистей внутрь и наружу; поочередные шаги руками вперед и назад; поочередное поднятие прямых рук вперед и в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в

исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища; отжимания на правой и левой ноге.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге, со сменой ног – «пистолет»; удержание прямой ноги на уровне горизонта и выше. В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП на мышцы брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание прямых ног от пола до уровня  $90^{\circ}$ , от пола до уровня  $45^{\circ}$ , от уровня  $45^{\circ}$  до уровня  $90^{\circ}$  относительно пола; поднимание прямых ног от пола вверх с выходом в «березку»; поднимание ног со скручиванием влево и вправо; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (прямо, со скруткой влево, вправо, прямо с наклоном в складку ноги вместе, прямо с упором руками о пол и подниманием таза); одновременное поднимание ног и туловища – складка «книжка» (ноги вместе, ноги врозь, в положение «казак» левой и правой ногой, в положение «группировка», складка к правой ноге и к левой ноге (вторая нога остается на полу)); складка из группировки в позу «лодочка» на спине с последующим удержанием данной позы).

Комплекс ОФП на мышцы спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднимание правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднимание верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «третий лишний», «белки и орешки», «вышибалы», «заморозка», «рыбак и рыбки», «охотники и зайцы» и другие.

Упражнения на развитие координации: «зайчик-охотник», «капитан-здорово», «руки на 2-3», «ухо-нос», «фига-дрыга» и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная физическая подготовка – СФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении элементов сложности спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и подводящих упражнений.

**Практика.** Элементы сложности спортивной аэробики и упражнения для разучивания сложных элементов.

Элементы группы А – элементы на полу:

- Подгруппа I – Динамическая сила:
  - A-frame (взрывная рамка);
  - Explosive High-V (взрывной высокий упор).
- Подгруппа II – Статическая сила:
  - Support (упор углом);
  - V-Support (упор высокий угол).
- Подгруппа III – круги ногами:
  - Helicopter (Геликоптер).

Элементы группы В – элементы в воздухе:

- Подгруппа IV – Динамический прыжок:
  - Air Turn (прыжок с поворотом);
  - Free Fall (свободное падение);
  - Gainer (Гейнер).
- Подгруппа V – Прыжки с формой:
  - Tuck (группировка);



- Cossack (казак);
- Pike (прыжок согнувшись);
- Straddle/Frontal Split (прыжок согнувшись ноги врозь / фронтальный шпагат).
- Подгруппа VI – Прыжок в шпагат:
  - Scissor Leap (перекидной прыжок);
  - Switch Split (прыжок разножка);
  - Sagittal Split (прыжок в шпагат).

Элементы группы С – элементы в положении стоя:

- Подгруппа VII – Повороты:
  - Turn (поворот, пируэт);
  - Horizontal Turn (поворот одна нога горизонтально).
- Подгруппа VIII – Гибкость:
  - Vertical Split (вертикальный шпагат);
  - Illusion (Либела);
  - Balance (равновесие).

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «СФП».

#### **4. Специальная техническая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная техническая подготовка – СТП. Правила выполнения базовых шагов и элементов сложности спортивной аэробики, возможные ошибки, применяемые сбавки, критерии оценивания и минимальные требования при выполнении элементов сложности.

**Практика.** Комбинирование базовых шагов в простейшие связки аэробных движений (САД), комбинирование отдельных шагов и простейших САД с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Collaboration – сотрудничества и партнерства без использования акробатических элементов.

#### **5. Акробатическая подготовка**

**Теория.** Понятие Акробатика и Акробатические элементы в общем и в спортивной аэробике в частности.

**Практика.** Элементы акробатики в спортивной аэробике:

- А-1(рондат);
- А-2 (Переворот вперед/назад);
- А-3 (Темповой переворот вперед);
- Комбинация акробатических элементов с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства с использованием акробатических элементов и их вариаций.

## **5. Хореографическая подготовка**

**Теория.** Понятие Хореографии в спортивной аэробике. Правила выбора музыкального сопровождения для упражнения. Понятие счета, ритма, музыкальной восьмерки, сильной доли, музыкального квадрата. Понятие Блок – последовательное выполнение спортсменом/спортсменами блока САД 3 или 4 восьмерки подряд. Требования к САД в блоке.

**Практика.** Составление и разучивание САД, комбинация движений ног и движений рук в САД, синхронное выполнение САД, выполнение САД под музыкальное сопровождение, обыгрывание музыкальных акцентов, постановка соревновательного упражнения.

## **7. Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Основные аспекты оценивания спортивного упражнения в спортивной аэробике. Оценки артистичности, исполнения, сложности. Сбавки председателя бригады судей, судей по сложности, судей на линии, судьи-хронометриста. Требования к внешнему виду спортсмена на соревновательном помосте. Требования к костюму спортсмена.

**Практика.** Оценивание исполнения элементов сложности, элементов акробатики и САД у других спортсменов. Подсчет оценки сложности программы.

## **8. Коллективно-творческая деятельность**

**Практика.** Физкультурные и спортивные мероприятия уровня ДЮОЦ (соревнования по ОФП и СФП «Аэро-Снегурочка», приуроченные к празднованию Нового года), муниципального уровня (танцевальный фестиваль «Восходящие звезды», городские соревнования по спортивной аэробике, детский турнир по спортивной аэробике «Аэродети»), регионального уровня (ежегодные «открытые региональные соревнования по спортивной аэробике», фестиваль неолимпийских видов спорта и единоборств памяти Г.К.Жерлова). В соревнованиях уровня выше муниципального принимают участие спортсмены, показавшие высокие результаты на соревнованиях более низкого ранга.

### **Ожидаемые результаты освоение программы 3-го года обучения**

После 3-го года обучения учащийся будет

#### знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮОЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮОЦ,
- технику безопасности при выполнении упражнений и спортивных элементов,
- этапы построения тренировки: разминка, основная часть, подкачка, заключительная часть – заминка,
- основные понятия спортивной аэробики, названия упражнений и элементов, базовых шагов,
- правила выбора музыкального сопровождения,
- понятия ритм, счет, музыкальная восьмерка, сильная доля,
- основные критерии оценивания спортивного упражнения;

#### уметь:

- самостоятельно проводить разминку,
- выполнять ОРУ, упражнения ОФП и СФП,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- выполнять САД и комбинации САД,
- выполнять базовые элементы акробатики,

- выполнять базовые элементы сложности спортивной аэробики,
- взаимодействовать с партнерами и работать синхронно при выполнении коротких комбинаций САД.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

### Учебный план 4-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	48	50	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	2	60	62	Соревнования
4	Специальная техническая подготовка	2	56	58	Соревнования
5	Акробатическая подготовка	2	56	58	Контрольные нормативы Соревнования
6	Хореографическая подготовка	2	56	58	Контрольные нормативы Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	2	8	10	Опрос
8	Коллективно-творческая деятельность	2	24	26	Праздники Выступления Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>308</b>	<b>324</b>	

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)

**Теория.** Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Гигиена сна и отдыха, режим дня спортсмена, правильное питание. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта. Традиции коллектива.

**Практика.** Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Общая физическая подготовка – ОФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений), шоссе (с левой ноги, с правой ноги, со сменой ног), подскоки (с прокрутом прямых рук вперед, назад, с подтягиванием толчковой ноги до «группировки» и до «казака»).

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с оттяжкой назад, за спиной с оттяжкой наверх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; скрутки туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки наверх, стоя в наклоне руки на полу, стоя в наклоне локти на полу, с выворотом передней стопы на внешнюю сторону.

Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; спиной – руки перед собой касаются пола; лицом – передняя нога прямая, стопа сокращена «flex» – на себя, задняя нога согнута в колене, руки касаются пола, лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны ноги врозь правым и левым боком. «Лягушка» с прямыми ногами ноги вместе, «землемер» с отжиманием. «Лягушка» с прямыми ногами ноги врозь, «землемер» с отжиманием локти вдоль туловища – «кузнечик».

Общеразвивающие упражнения в движении: «тараканчик» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки», «камушки» и «чехарда».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе (стопы «point» и «flex», руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене; подъем рабочей ноги к плечу с захватом и удержанием ноги противоположной рукой сверху за головой). Упражнение «бабочка», «лягушка», «мост» с колен, «мост» на локтях, классический «мост» ноги на ширине плеч и ноги вместе. Шпагаты сагиттальные и фронтальный на полу и с возвышенностей.

Прыжки на скакалках: базовые прыжки вперед, базовые прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, через сложенную вдвое скакалку, через сложенную втрое/вчетверо скакалку, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки. Базовые шаги аэробики: джек, колено, выпад, скип.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа. ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередные повороты кистей внутрь и наружу; поочередные шаги руками вперед и назад; поочередное поднятие прямых рук вперед и в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища; отжимания на правой и левой ноге.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге,

со сменой ног – «пистолет»; удержание прямой ноги на уровне горизонта и выше. В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП на мышцы брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание прямых ног от пола до уровня  $90^{\circ}$ , от пола до уровня  $45^{\circ}$ , от уровня  $45^{\circ}$  до уровня  $90^{\circ}$  относительно пола; поднимание прямых ног от пола вверх с выходом в «березку»; поднимание ног со скручиванием влево и вправо; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (прямо, со скруткой влево, вправо, прямо с наклоном в складку ноги вместе, прямо с упором руками о пол и подниманием таза); одновременное поднимание ног и туловища – складка «книжка» (ноги вместе, ноги врозь, в положение «казак» левой и правой ногой, в положение «группировка», складка к правой ноге и к левой ноге (вторая нога остается на полу); складка из группировки в позу «лодочка» на спине с последующим удержанием данной позы).

Комплекс ОФП на мышцы спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднимание правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднимание верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «третий лишний», «белки и орешки», «вышибалы», «заморозка», «рыбак и рыбки», «охотники и зайцы» и другие.

Упражнения на развитие координации: «зайчик-охотник», «капитан-здорово», «руки на 2-3», «ухо-нос», «фига-дрыга» и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».

### **3.Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная физическая подготовка – СФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении элементов сложности спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и подводящих упражнений.

**Практика.** Элементы сложности спортивной аэробики и упражнения для разучивания сложных элементов.

Элементы группы А – элементы на полу:

- Подгруппа I – Динамическая сила:
  - A-frame (взрывная рамка);
  - Explosive High-V (взрывной высокий упор).
- Подгруппа II – Статическая сила:
  - Support (упор углом);
  - V-Support (упор высокий угол).
- Подгруппа III – круги ногами:
  - Helicopter (Геликоптер).

Элементы группы В – элементы в воздухе:

- Подгруппа IV – Динамический прыжок:
  - Air Turn (прыжок с поворотом);
  - Free Fall (свободное падение);
  - Gainer (Гейнер).
- Подгруппа V – Прыжки с формой:
  - Tuck (группировка);
  - Cossack (казак);
  - Pike (прыжок согнувшись);
  - Straddle/Frontal Split (прыжок согнувшись ноги врозь / фронтальный шпагат).
- Подгруппа VI – Прыжок в шпагат:
  - Scissor Leap (перекидной прыжок);



- Switch Split (прыжок разножка);
- Sagittal Split (прыжок в шпагат).

Элементы группы С – элементы в положении стоя:

- Подгруппа VII – Повороты:
  - Turn (поворот, пируэт);
  - Horizontal Turn (поворот одна нога горизонтально).
- Подгруппа VIII – Гибкость:
  - Vertical Split (вертикальный шпагат);
  - Illusion (Либела);
  - Balance (равновесие).

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «СФП».

#### **4. Специальная техническая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная техническая подготовка – СТП. Правила выполнения базовых шагов и элементов сложности спортивной аэробики, возможные ошибки, применяемые сбавки, критерии оценивания и минимальные требования при выполнении элементов сложности.

**Практика.** Комбинирование базовых шагов в простейшие связки аэробных движений (САД), комбинирование отдельных шагов и простейших САД с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Collaboration – сотрудничества и партнерства без использования акробатических элементов.

#### **5. Акробатическая подготовка**

**Теория.** Понятие Акробатика и Акробатические элементы в общем и в спортивной аэробике в частности.

**Практика.** Элементы акробатики в спортивной аэробике:

- А-1(рондат);
- А-2 (Переворот вперед/назад);
- А-3 (Темповой переворот вперед);
- А-4 (Фляк);

- Комбинация акробатических элементов с элементами сложности;
- Комбинация акробатических элементов в программе СП – «Смешанная пара», ТР – «Трио», ГР – «Группа».

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства с использованием акробатических элементов и их вариаций.

## **6.Хореографическая подготовка**

**Теория.** Понятие Хореографии в спортивной аэробике. Правила выбора музыкального сопровождения для упражнения. Понятие счета, ритма, музыкальной восьмерки, сильной доли, музыкального квадрата. Понятие Блок – последовательное выполнение спортсменом/спортсменами блока САД 3 или 4 восьмерки подряд. Требования к САД в блоке.

**Практика.** Составление и разучивание САД, комбинация движений ног и движений рук в САД, синхронное выполнение САД, выполнение САД под музыкальное сопровождение, обыгрывание музыкальных акцентов, постановка соревновательного упражнения.

## **7.Инструкторская и судейская практика**

**Теория.** Основные аспекты оценивания спортивного упражнения в спортивной аэробике. Оценки артистичности, исполнения, сложности. Сбавки председателя бригады судей, судей по сложности, судей на линии, судьи-хронометриста. Требования к внешнему виду спортсмена на соревновательном помосте. Требования к костюму спортсмена.

**Практика.** Оценивание исполнения элементов сложности, элементов акробатики и САД у других спортсменов. Подсчет оценки сложности программы. Оценивание набора элементов в программе на предмет соответствия правилам, применение и подсчет сбавок за несоответствие.

## **8.Коллективно-творческая деятельность**

**Практика.** Физкультурные и спортивные мероприятия уровня ДЮЦ (соревнования по ОФП и СФП «Аэро-Снегурочка», приуроченные к празднованию Нового года), муниципального уровня (танцевальный фестиваль «Восходящие

звезды»), городские соревнования по спортивной аэробике, детский турнир по спортивной аэробике «Аэродети»), регионального уровня (ежегодные «открытые региональные соревнования по спортивной аэробике», фестиваль неолимпийских видов спорта и единоборств памяти Г.К.Жерлова). В соревнованиях уровня выше муниципального принимают участие спортсмены, показавшие высокие результаты на соревнованиях более низкого ранга.

### **Ожидаемые результаты освоение программы 4-го года обучения**

После 4-го года обучения учащийся будет

знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮОЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮОЦ,
- технику безопасности при выполнении упражнений и спортивных элементов,
- этапы построения тренировки: разминка, основная часть, подкачка, заключительная часть – заминка,
- основные понятия спортивной аэробики, названия упражнений и элементов, базовых шагов,
- правила выбора музыкального сопровождения,
- понятия ритм, счет, музыкальная восьмерка, сильная доля,
- основные критерии оценивания спортивного упражнения;

уметь:

- самостоятельно проводить разминку,
- выполнять ОРУ, упражнения ОФП и СФП,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- выполнять САД и комбинации САД,
- выполнять базовые элементы акробатики,
- выполнять базовые элементы сложности спортивной аэробики,

– взаимодействовать с партнерами и работать синхронно при выполнении коротких комбинаций САД.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮОЦ.

### Учебный план 5-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	-	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	2	52	54	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	2	78	80	Соревнования
4	Специальная техническая подготовка	2	70	72	Соревнования
5	Акробатическая подготовка	2	78	80	Контрольные нормативы Соревнования
6	Хореографическая подготовка	2	78	80	Контрольные нормативы Соревнования
7	Инструкторская и судейская практика	2	16	26	Опрос
8	Коллективно-творческая деятельность	2	36	38	Праздники Выступления Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>416</b>	<b>432</b>	

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ)**

*Теория.* Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Гигиена сна и отдыха, режим дня спортсмена, правильное питание. Понятие о физической культуре и спорте. История вида спорта. Традиции коллектива.

*Практика.* Входная диагностика. Просмотр видеозаписей с соревнований. Опрос.

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Общая физическая подготовка – ОФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Бег на выносливость, беговые упражнения: бег с захлестом (лицом, спиной, на ширине плеч), бег с высоким подниманием бедра (лицом, спиной), бег с выносом прямых ног – «ножницы» (вперед, назад, в стороны), скрестный шаг (правым и левым боком), галоп (правым и левым боком, со сменой направлений), шоссе (с левой ноги, с правой ноги, со сменой ног), подскоки (с прокрутом прямых рук вперед, назад, с подтягиванием толчковой ноги до «группировки» и до «казака»).

Суставная гимнастика в движении: круговые движения кистями руки «в замок», «волна», выпрямление сцепленных рук вперед, вверх, наверх с оттяжкой назад, за спиной с оттяжкой наверх; круговые движения в локтевом суставе: внутрь, наружу, вправо, влево; круговые движения прямыми руками в плечевом суставе: вперед, назад, разноименное вращение; скрутки туловища влево-вправо.

Суставная гимнастика стоя на местах: наклоны головы и круговые вращения головой; круговые движения в коленном суставе внутрь и наружу ноги на ширине плеч, наклонные движения в коленном суставе влево-вправо ноги вместе; выпады фронтальные и сагиттальные, со сменой плоскости, стоя с прямой спиной руки наверх, стоя в наклоне руки на полу, стоя в наклоне локти на полу, с выворотом передней стопы на внешнюю сторону.

Наклоны в движении: ноги вместе (лицом – руки перед собой касаются пола; спиной – руки перед собой касаются пола; лицом – передняя нога прямая, стопа сокращена «flex» – на себя, задняя нога согнута в колене, руки касаются пола, лицом – руки сзади сцеплены в замок и тянутся к полу); наклоны ноги врозь правым и левым боком. «Лягушка» с прямыми ногами ноги вместе, «землемер» с отжиманием. «Лягушка» с прямыми ногами ноги врозь, «землемер» с отжиманием локти вдоль туловища – «кузнечик».

Общеразвивающие упражнения в движении: «тараканчик» лицом вперед и спиной вперед, левым и правым боком; «обезьянка» лицом вперед и спиной вперед; «крокодильчик», в парах «тачки», «камушки» и «чехарда».

Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие гибкости на местах. Сидя наклоны ноги вместе (стопы «point» и «flex», руки наверх, наверх в замок, сзади в замок), наклоны ноги врозь (к правой ноге боком и животом, к левой ноге боком и животом; свободная нога прямая, стоит согнутая в колене, лежит согнутая в колене; подъем рабочей ноги к плечу с захватом и удержанием ноги противоположной рукой сверху за головой). Упражнение «бабочка», «лягушка», «мост» с колен, «мост» на локтях, классический «мост» ноги на ширине плеч и ноги вместе. Шпагаты сагиттальные и фронтальный на полу и с возвышенностей.

Прыжки на скакалках: базовые прыжки вперед, базовые прыжки назад, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, через сложенную вдвое скакалку, через сложенную втрое/вчетверо скакалку, на правой ноге, на левой ноге, со скрещиванием рук, прыжки с двойным прокрутом скакалки. Базовые шаги аэробики: джек, колено, выпад, скип.

ОФП по системе «табата»: отжимания, складки «книжка» из положения лежа на спине, выпрыгивания из приседа. ОФП по комплексам: на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы брюшного пресса, на мышцы спины.

Комплекс ОФП на мышцы рук в положении упор лежа. Удержание статического положения упор лежа; удержание равновесия на правой руке и левой ноге и наоборот; поочередные повороты кистей внутрь и наружу; поочередные шаги руками вперед и назад; поочередное поднятие прямых рук вперед и в стороны; поочередное опускание на локти с последующим выпрямлением рук и возвратом в исходное положение; отжимания локти в стороны; отжимания локти вдоль туловища; отжимания на правой и левой ноге.

Комплекс ОФП на мышцы ног. Приседания; удержание статической позы в нижней фазе приседа без опоры или с опорой спиной о стену – «стульчик»; выпрыгивания из полного приседа с выпрямлением тела в полете; выпрыгивания из приседа с подтягиванием согнутых ног в группировку; приседания на правой и на левой ноге,

со сменой ног – «пистолет»; удержание прямой ноги на уровне горизонта и выше. В положении сидя на полу ноги вместе поднимание и удержание правой, левой и двух ног. В положении сидя на полу ноги врозь одновременное поднимание и удержание ног.

Комплекс ОФП на мышцы брюшного пресса. Лежа на спине удержание прямых ног, поднятых вверх; переход из этого положения в стойку на лопатках – «березку»; удержание «березки»; поднимание туловища к поднятым вверх ногам с вытягиванием прямых рук в потолок (прямо, справа и слева от ног); поднимание туловища вверх с одновременным разведением поднятых вверх ног; поднимание прямых ног от пола до уровня  $90^{\circ}$ , от пола до уровня  $45^{\circ}$ , от уровня  $45^{\circ}$  до уровня  $90^{\circ}$  относительно пола; поднимание прямых ног от пола вверх с выходом в «березку»; поднимание ног со скручиванием влево и вправо; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя (прямо, со скруткой влево, вправо, прямо с наклоном в складку ноги вместе, прямо с упором руками о пол и подниманием таза); одновременное поднимание ног и туловища – складка «книжка» (ноги вместе, ноги врозь, в положение «казак» левой и правой ногой, в положение «группировка», складка к правой ноге и к левой ноге (вторая нога остается на полу); складка из группировки в позу «лодочка» на спине с последующим удержанием данной позы).

Комплекс ОФП на мышцы спины. Лежа на животе подъем и удержание прямых ног; подъем и удержание рук и груди; подъем ног, рук и верхней части туловища в положение «лодочка» на животе с последующим удержанием статической позы «лодочка»; одновременное поднимание правой руки и плеча с левой ногой и наоборот; в парах поднимание верхней части туловища прямо, влево, вправо.

Подвижные игры: эстафеты, «третий лишний», «белки и орешки», «вышибалы», «заморозка», «рыбак и рыбки», «охотники и зайцы» и другие.

Упражнения на развитие координации: «зайчик-охотник», «капитан-здорово», «руки на 2-3», «ухо-нос», «фига-дрыга» и другие игры на гармонизацию полушарий головного мозга.

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «ОФП».

### **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная физическая подготовка – СФП. Базовые понятия анатомии и физиологии человека: кости, суставы, мышцы и их «роль» при выполнении элементов сложности спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов сложности спортивной аэробики и подводящих упражнений.

**Практика.** Элементы сложности спортивной аэробики и упражнения для разучивания сложных элементов.

Элементы группы А – элементы на полу:

- Подгруппа I – Динамическая сила:
  - A-frame (взрывная рамка);
  - Explosive High-V (взрывной высокий упор).
- Подгруппа II – Статическая сила:
  - Support (упор углом);
  - V-Support (упор высокий угол).
- Подгруппа III – круги ногами:
  - Helicopter (Геликоптер).

Элементы группы В – элементы в воздухе:

- Подгруппа IV – Динамический прыжок:
  - Air Turn (прыжок с поворотом);
  - Free Fall (свободное падение);
  - Gainer (Гейнер).
- Подгруппа V – Прыжки с формой:
  - Tuck (группировка);
  - Cossack (казак);
  - Pike (прыжок согнувшись);
  - Straddle/Frontal Split (прыжок согнувшись ноги врозь / фронтальный шпагат).
- Подгруппа VI – Прыжок в шпагат:
  - Scissor Leap (перекидной прыжок);



- Switch Split (прыжок разножка);
- Sagittal Split (прыжок в шпагат).

Элементы группы С – элементы в положении стоя:

- Подгруппа VII – Повороты:
  - Turn (поворот, пируэт);
  - Horizontal Turn (поворот одна нога горизонтально).
- Подгруппа VIII – Гибкость:
  - Vertical Split (вертикальный шпагат);
  - Illusion (Либела);
  - Balance (равновесие).

Контрольные и переводные тесты, соревнования по «СФП».

#### **4. Специальная техническая подготовка**

**Теория.** Понятие Специальная техническая подготовка – СТП. Правила выполнения базовых шагов и элементов сложности спортивной аэробики, возможные ошибки, применяемые сбавки, критерии оценивания и минимальные требования при выполнении элементов сложности.

**Практика.** Комбинирование базовых шагов в простейшие связки аэробных движений (САД), комбинирование отдельных шагов и простейших САД с элементами сложности.

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Collaboration – сотрудничества и партнерства без использования акробатических элементов.

#### **5. Акробатическая подготовка**

**Теория.** Понятие Акробатика и Акробатические элементы в общем и в спортивной аэробике в частности.

**Практика.** Элементы акробатики в спортивной аэробике:

- А-1(рондат);
- А-2 (Переворот вперед/назад);
- А-3 (Темповой переворот вперед);
- А-4 (Фляк);

- А-5 (Сальто вперед/назад);
- Комбинация акробатических элементов с элементами сложности;
- Комбинация акробатических элементов в программе СП – «Смешанная пара», ТР – «Трио», ГР – «Группа».

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Coloboration – сотрудничества и партнерства с использованием акробатических элементов и их вариаций.

## **6.Хореографическая подготовка**

*Теория.* Понятие Хореографии в спортивной аэробике. Правила выбора музыкального сопровождения для упражнения. Понятие счета, ритма, музыкальной восьмерки, сильной доли, музыкального квадрата. Понятие Блок – последовательное выполнение спортсменом/спортсменами блока САД 3 или 4 восьмерки подряд. Требования к САД в блоке.

*Практика.* Составление и разучивание САД, комбинация движений ног и движений рук в САД, синхронное выполнение САД, выполнение САД под музыкальное сопровождение, обыгрывание музыкальных акцентов, постановка соревновательного упражнения.

## **7.Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Основные аспекты оценивания спортивного упражнения в спортивной аэробике. Оценки артистичности, исполнения, сложности. Сбавки председателя бригады судей, судей по сложности, судей на линии, судьи-хронометриста. Требования к внешнему виду спортсмена на соревновательном помосте. Требования к костюму спортсмена.

*Практика.* Оценивание исполнения элементов сложности, элементов акробатики и САД у других спортсменов. Подсчет оценки сложности программы. Оценивание набора элементов в программе на предмет соответствия правилам, применение и подсчет сбавок за несоответствие.

## **8.Коллективно-творческая деятельность**

*Практика.* Физкультурные и спортивные мероприятия уровня ДЮЦ (соревнования по ОФП и СФП «Аэро-Снегурочка», приуроченные к празднованию

Нового года), муниципального уровня (танцевальный фестиваль «Восходящие звезды», городские соревнования по спортивной аэробике, детский турнир по спортивной аэробике «Аэродети»), регионального уровня (ежегодные «открытые региональные соревнования по спортивной аэробике», фестиваль неолимпийских видов спорта и единоборств памяти Г.К.Жерлова). В соревнованиях уровня выше муниципального принимают участие спортсмены, показавшие высокие результаты на соревнованиях более низкого ранга.

### **Ожидаемые результаты освоение программы 5-го года обучения**

После 5-го года обучения учащийся будет

знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮОЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮОЦ,
- технику безопасности при выполнении упражнений и спортивных элементов,
- этапы построения тренировки: разминка, основная часть, подкачка, заключительная часть – заминка,
- основные понятия спортивной аэробики, названия упражнений и элементов, базовых шагов,
- правила выбора музыкального сопровождения,
- понятия ритм, счет, музыкальная восьмерка, сильная доля,
- основные критерии оценивания спортивного упражнения;

уметь:

- самостоятельно проводить разминку,
- выполнять ОРУ, упражнения ОФП и СФП,
- выполнять базовые шаги аэробики,
- выполнять САД и комбинации САД,
- выполнять базовые элементы акробатики,
- выполнять базовые элементы сложности спортивной аэробики,

– взаимодействовать с партнерами и работать синхронно при выполнении коротких комбинаций САД.

Проявляет первоначальные навыки группового взаимодействия: слушает партнёра, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

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

### **2.1. Нормативно-правовое обеспечение**

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.).

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».

– Указ Президента «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» от 21.08.2020 г.

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

– Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239.

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, Приказ Министерства просвещения Российской

Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».

– Распоряжение Министерства просвещения РФ от 25.12.2019 №Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

– Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).

– Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

– «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 29.09.20 №28).

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 2015 (с изменениями от 22.12.2020).
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2022-2023 гг.;
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска на 2021-2025 гг.;
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска от 10.11.2021 года.
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска (2022).

## **2.2. Методическое обеспечение**

### **Методы обучения:**

- Словесные: анализ, беседа, объяснение, поощрение, рассказ, самоанализ, убеждение.
- Наглядные: метод показа – непосредственная демонстрация упражнения, демонстрация иллюстраций, демонстрация сторонних видеоматериалов, запись упражнений на видео с последующей демонстрацией ошибок непосредственно на занятии, демонстрация разнообразных схем, работа с дидактическим материалом.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, игровые, творческие, интерактивные методы.

### **Инновационные (формирующие 4К):**

- Проектный
- Интерактивный
- Методы познавательной активности: проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.
  - Творческие методы: сравнение, придумывание, ассоциации, гиперболизация, прогнозирование.
  - Игровые методы.

### **Педагогические технологии**

**Здоровьесберегающая технология** реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

**Групповая технология** как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

### **Личностно-ориентированная технология**

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся – полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

### **Игровая технология**

Характерные особенности:



- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой):

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.

2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.

3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

**Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)** используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии – известный метод КТД И.П.Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.

2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?

3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.

4. Проведение КТД.

5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.

## 6. Последствие.

### **Информационно-коммуникативные технологии**

Глобальная сеть Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, социальных сетей, сайта.

Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста.

Изготовление раздаточного материала (выдержки из правил по виду спорта, памятки для сбора на соревнования и др.).

- Microsoft Excel – для представления информации в виде таблиц

Приложения для совместного редактирования:

- Yandex-таблицы
- Yandex-документы
- Yandex-формы

Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:

- Yandex-таблицы
- Yandex-документы
- Microsoft Excel
- Microsoft Word

Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:

- VK
- Телеграмм
- Электронная почта

### **Алгоритм занятия**

Этапы:

- Организационно-подготовительный. Организация начала занятия – построение и приветствие, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

- Основной. Повторение ранее изученных и освоение новых упражнений. Развитие умений и последующих навыков выполнения упражнений.
- Контрольный. Выявление качества и уровня овладения знаниями и умениями, самоконтроль и взаимоконтроль.
- Итоговый. Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.
- Рефлексивный. Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности занятия.

### **Методическое оснащение**

#### **Методический материал:**

##### **контроля :**

Текущий контроль/ промежуточный контроль (контроль усвоения тем программы);

Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала).

##### **Средства контроля :**

*Педагогические:* планирование и организация процесса занятий, устный опрос, самостоятельная работа.

*Психологические:* беседы, рассуждения

**Формы контроля** – групповой, индивидуальный

##### **Оценочные материалы**

Сводная карта результативности (Приложение № 3);

Протокол тестирования соревнований по чир спорту (Приложение № 4);

Оценка уровня физической подготовленности учащихся (Приложение № 5);

Тест «Мотивы учебной деятельности» (Приложение № 7)

Анкеты и тесты о ЗОЖ (Приложение № 8)

##### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

**Форма фиксации результатов:** журнал посещаемости, сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов чир спорта
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
  - **быстрота реагирования**
  - **выразительность, артистизм.**

Критерии воспитанности:

- **исполнительность**
- **личная и коллективная ответственность**
- **самостоятельность**
- **интерес, активность.**

**Формы предъявления результата:** выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

**Форма фиксации результатов:** сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

**Форма подведения итогов реализации программы:** промежуточное и итоговое тестирование, соревнование.

## 2.4 Методические материалы

### Методическое обеспечение

Методы:

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.

- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.
- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.

### 2.3. Формы аттестации

#### **Виды контроля :**

Текущий контроль/ промежуточный контроль (контроль усвоения тем программы);

Промежуточный контроль (контроль усвоения программного материала).

#### **Средства контроля :**

*Педагогические:* планирование и организация процесса занятий, устный опрос, самостоятельная работа.

**Формы контроля:** групповая, индивидуальная

#### **Оценочные материалы**

Сводная карта результативности

Протокол тестирования соревнований

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Тест «Мотивы учебной деятельности»

Анкеты и тесты о ЗОЖ

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

**Форма фиксации результатов:** журнал посещаемости, сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

По итогам мониторинга проводится корректировка дальнейшего обучения. Такая система позволяет видеть все успехи и недочеты каждого учащегося.

Критерии предметной результативности:

- техничность воспроизведения элементов
- владение искусством управления своим телом
- устойчивость к концентрации внимания
  - быстрота реагирования
  - выразительность, артистизм.

**Критерии воспитанности:**

- исполнительность
- личная и коллективная ответственность
- самостоятельность
- интерес, активность.

**Формы предъявления результата:** выступление, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах, концертах.

**Форма фиксации результатов:** сводная карта результативности, протокол тестирования, фотоархив, видеоархив, дипломы, грамоты, материалы анкетирования, отзывы.

**Форма подведения итогов реализации программы:** промежуточное тестирование, соревнование.

## 2.4 Методические материалы

### Методическое обеспечение

**Методы:**

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений.
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический - алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.

- Контрольный - выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих.
- Проектный – разработка самостоятельных проектов по теме «Фитнес-костюм», КТД и др.
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.

## **2.5. Материально-техническое обеспечение**

- Помещение: хореографический класс, спортивный зал.
- Подсобные помещения: кладовые, костюмерные, раздевалки, санузел, душевая.
- Учебное оборудование: стол и стул для педагога, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала и станки, спортивные снаряды и оборудование.
- Технические средства обучения: компьютер/ноутбук, принтер, музыкальная аудиосистема / музыкальная Bluetooth-колонка.
- Инвентарь: зеркала, хореографические станки, скакалки, резиновые жгуты/эспандеры или резинка для фитнеса, утяжелители, мягкое половое покрытие, жесткое амортизирующее половое покрытие – помост для спортивной аэробики 12x12 метров, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, шведские лестницы, гимнастический грибок, надувная акробатическая дорожка, подкидной гимнастический мост.
- Канцелярские принадлежности: тетрадь, ручка, текстовыделитель, карандаш, ластик, линейка, ножницы, клей.
- Специальная одежда и обувь учащихся: кроссовки для спортивной аэробики, костюмы для выступлений – купальник + колготы или комбинезон, спортивный костюм парадный, спортивный костюм тренировочный, форма для тренировок (шорты, лосины, топ, майка, футболка, носки).

## **2.6. Кадровое обеспечение**

- педагог дополнительного образования,
- хореограф,
- хореограф-постановщик,
- преподаватель по акробатике
- психолог

## **2.7. Организационное обеспечение**

Сотрудничество:

- с коллективами ДЮОЦ,
- с другими командами спортивной аэробики города Томска,
- с РОО «Федерация спортивной аэробики и фитнес-аэробики Томской области»,
- с Управлением физической культуры и спорта Администрации города Томска,
- с Департаментом по молодежной политике, физической культуры и спорту Томской области,
- с Центром спортивной подготовки сборных команд Томской области,
- с ОГАУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер»,
- с родителями.

## **3.1 Список литературы**

### **Список литературы для педагогов:**

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.



3. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
4. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 80 с.
5. Правила соревнований по виду спорта «Спортивная аэробика» (FIG).
6. Крючек, Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. - СПб., 2002. - 37с.
7. Крючек, Е.С. Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 84-92.
8. Филиппова Ю.С., Физическая культура. – Москва, 2019 г.
9. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Всероссийская спортивная классификация. // <https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/evsk-2/>
2. Всероссийская Федерация спортивной аэробики. // <http://aerobic-gymnastics.ru/>
3. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области. // <http://www.depms.ru/>
4. Управление физической культуры и спорта Администрации Города Томска. // <https://sport-v-tomske.ru/>
5. Федерация спортивной аэробики и фитнес-аэробики Томской области. // <https://tomsk-aerobics.ru/>
6. FIG - Международная Федерация Гимнастики. // <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9>

## **Список литературы для детей и родителей**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Большая книга общения с ребенком / Юлия Борисовна Гиппенрейтер. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 464 с. ISBN 978-5-17-145450-0
2. Фабер А. Как говорить, чтобы дети слушали и слушались, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; [пер с англ. А. Завельской]. –Москва : Издательство «Э», 2017. – 336 с.
3. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 288 с.

### **4.1.Приложения**

#### **Приложение №1**

#### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Срок</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Часы</b>	<b>Форма контроля</b>

Сводная карта результативности прохождения программы

№	Ф И	предметные						метапредметные						личностные													
		раздел тема 1		раздел тема2		раздел тема 3		познават		регулят		коммуникат		интерес		орган вол		поведение		само оценка		самореализ					
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	д	г	с	в	м	
1.	Иванов А																										



**Календарный план воспитательной работы**

Заполняется на основании «Рабочей программы воспитания» МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» от 10.11.2021 в соответствии с её целью и задачами

Предполагаемый результат воспитательной работы должен подтвердить метапредметные и личностные результаты общеобразовательной общеразвивающей программы объединения.

Заполняя таблицу, выберите те Модули, что используете в рамках программы.

Дата	Воспитательное мероприятие	Предполагаемый результат
<b>Модуль «Ключевые дела. Традиции»</b> (значимые традиционные дела коллектива)		
сентябрь октябрь...		
<b>Модуль «Учебное занятие»</b> (воспитательные мероприятия в рамках учебной программы)		
сентябрь октябрь ...		
<b>Модуль «Самоуправление»</b> (мероприятия, направленные на самоуправление в ДО, - собрания, работа в творческих группах, советах дела и др.)		
сентябрь октябрь...		
<b>Модуль «Самоопределение»</b> (главным образом, профориентационные мероприятия)		
сентябрь октябрь...		
<b>Модуль «Одарённые дети»</b> (участие в конкурсах, иное)		
сентябрь		

октябрь...		
<b>Модуль «Работа с родителями»</b> (родительские собрания, консультации психолога, иных специалистов, др.)		
сентябрь октябрь...		
<b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b> (выставки творческих работ, стенды и др.)		
сентябрь октябрь...		

### **Литература, используемая для написания методического конструктора**

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании : Федеральный закон № 273-ФЗ. [Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (ред. от 30.12.2021г.) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022г.)]. – Загл. с экрана // КонсультантПлюс. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 15.02.2022).
2. Российская Федерация. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. «Об утверждении концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) – Загл. с экрана // КонсультантПлюс. – URL: <https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=413581&demo=1> (дата обращения: 15.02.2022).
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». – Загл. с экрана // КонсультантПлюс. – URL: <https://login.consultant.ru/link/?req=doc&base=LAW&n=253132&demo=1> (дата обращения: 15.02.2022).

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года). – Загл. с экрана // ГАРАНТ. – URL: <https://base.garant.ru/72116730/> (дата обращения: 15.02.2022).
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», разработанные совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) – Загл. с экрана // Судебные и нормативные акты РФ. – URL: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/> (дата обращения: 15.02.2022).
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 г. «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей». – Загл. с экрана // КонсультантПлюс. – URL: ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_256448/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_256448/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/)) (дата обращения: 15.02.2022)..
7. Буйлова, Л. Н. Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеразвивающей программы // Информационно-методический журнал «Про ДОД». – 2020. – №2 (26). – С. 21-29.
8. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие /Л.Н. Буйлова. – М.: Пед. о-во России, 2015 – 270 с.
9. Буйлова Л.Н. Дополнительные общеразвивающие программы нового поколения // Вконтакте от 24.04.2020 г. – Загл. с экрана // URL: [https://vk.com/video-97371862\\_456239042](https://vk.com/video-97371862_456239042)

10. Буйлова Л.Н. Методическая поддержка цифрового дополнительного образования детей в условиях повышенной готовности // Институт образования НИУ «Высшая школа экономики». – 2020. – Загл. с экрана //URL:

<https://ioe.hse.ru/data/2020/06/03/1603910557/%D0%91%D1%83%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%2025.05->

[%D0%B2%D0%B5%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%80\\_compressed.pdf](#)

11. Брайт О.В., Замятина Е.А., Коченкова М.В., Литвина И.Л., Петухова О.В., Солодовникова О.М., Шелехов И.Л. Становление личности ребенка через призму использования ресурсов образовательной среды. // Из опыта работы психологической службы ДДТ «У Белого озера г. Томска». Методическое пособие /состав. Петухова О. В.– Томск, 2006.