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

Принята на заседании методического совета
от «18» августа 2025 года
Протокол № 1

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

МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА

Digitally signed by МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
DN: cn=МАТОВА ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР "ЗВЕЗДОЧКА" Г. ТОМСКА, email=sdtr@education70.ru
Reason: Я свидетельствую точность и целостность этого документа
Date: 2025.09.10 14:53:48 +07'00'

О. А. Матова
от «18» августа 2025 года, приказ №166-О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная аэробика»

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый

Автор-составитель:
Павлова Анастасия Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2025

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной аэробике ***имеет физкультурно-спортивную направленность,*** что обусловлено целью и средствами ее реализации, и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, 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.

Актуальность программы.

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, что способствует гармоничному развитию всех двигательных качеств.

В процессе физического воспитания юные спортсмены обучаются различным двигательным действиям с целью научиться управлять своим телом и познать закономерности его движений. 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, что повышает ее конкурентоспособность.

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. 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 отсеве 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.

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.

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 выносливо, 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.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность занятий спортивной аэробикой заключается в следующем:

1. Развитие физической активности: Спортивная аэробика способствует улучшению физической подготовленности, увеличивает выносливость, силу и гибкость. Регулярные занятия помогают поддерживать оптимальный уровень здоровья и предотвращают различные заболевания.

2. Формирование командного духа: Занятия аэробикой часто проводятся в группах, что способствует развитию коммуникационных навыков, сотрудничества и взаимопомощи. Учащиеся учатся работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общих целей.

3. Координация и моторика: Аэробика требует высокоразвитых координационных навыков, что положительно сказывается на общей моторике и движениях обучающихся. Это особенно важно для детей и подростков, так как это способствует более гармоничному развитию.

4. Эмоциональное развитие: Физическая активность, связанная с занятиями аэробикой, способствует выбросу эндорфинов, что позитивно влияет на настроение. Улучшение эмоционального фона помогает справляться со стрессом и депрессией, что актуально в современном мире.

5. Обучение самодисциплине: Регулярные тренировки требуют определенной дисциплины, ответственности за свое время и здоровье. Это формирует важные жизненные навыки, которые пригодятся в будущем.

6. Воспитание здорового образа жизни: Занятия аэробикой могут стать основой для формирования у обучающихся привычки заботиться о своем здоровье и вести активный

образ жизни. Это становится особенно важным в условиях растущей популярности малоподвижного образа жизни.

Таким образом, занятия спортивной аэробикой не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на социальные, эмоциональные и личностные аспекты развития человека.

Педагогические средства, методы и приемы помогают сделать уроки спортивной аэробики не только эффективными, но и интересными, способствуя развитию физической активности, творческих навыков у детей и мотивации к продолжению занятий.

Данная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей школьного возраста посредством занятий спортивной аэробикой.

Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей и помогают развивать их индивидуальные способности, формировать необходимые навыки и обеспечивать всестороннее развитие.

Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить уникальные способности каждого ребенка.

Основные принципы и режимы учебно-тренировочного процесса. Важным условием успеха педагога в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки. Самым важным является принцип всесторонней подготовки спортсмена.

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.
- **Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок.** Для достижения прироста технической и тактической подготовленности спортсмена следует постепенно повышать нагрузку. 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. Чем больше интенсивность тренировки, тем она должна быть менее продолжительной, и наоборот.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная аэробика» является модифицированной, разработана на основе научных и методических разработок отечественных авторов (Крючек Е.С., Филиппова Ю.С., Чаюн Д.В., Айзятуллова Г.Р., Захаров Е.Н.) методического конструктора дополнительных образовательных общеразвивающих программ (Петренко В.А., Сошенко И.И., Лисс С.Б.), в

соответствии с правилами вида спорта «Спортивная аэробика» в редакции FIG 2025-2028, с учетом рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной аэробике (https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/migration/2022/doc/26122022_2/%D0%A4%D0%A1%D0%A1%D0%9F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf)

Программа предоставляет возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся в приобретении ими практических навыков работы в создании спортивно-танцевальных композиций;

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.

Занятия по программе способствуют развитию успешности обучающихся, уверенности в себе и повышает самооценку. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, еще более высокий уровень успешной деятельности, развивает творческие способности. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения.

Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей. По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности.

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.

Новизна. Отличительной особенностью программы для ДЮЦ является её доступность для обучающихся с различным уровнем подготовленности, так как к учащимся не предъявляются требования обязательного наличия у них спортивных разрядов и успешности выступлений на соревнованиях различного ранга. Группы комплектуются в зависимости от мотивированности обучающихся на достижение спортивных результатов, либо для поддержания высокого уровня здоровья и общего физического развития.

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

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.

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.

Срок реализации*:* *5 лет*

Объем*:* 1476 часа

Язык преподавания: русский

Формы обучения*:* очная

Формы организации образовательного процесса: 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.

Наполняемость (количество учащихся в группе): 10-15 человек

Режим занятий.

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность	Часов в неделю
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

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

Форма проведения занятий: очные

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.

- развивать психологическую устойчивость к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- сформировать правильную осанку;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- привить навыки здорового образа жизни;
- сформировать устойчивое противодействие к приобретению вредных привычек;
- воспитывать смелость, дисциплинированность, социальную активность, коммуникабельность и ответственность.

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
	ИТОГО:	**10**	**206**	**216**	

Содержание программы 1-го года обучения

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

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Требования к спортивной форме и спортивной обуви, внешнему виду и к прическе, 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 ДЮЦ. 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 вверх, 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.

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 90^0, от пола до уровня 45^0, от уровня 45^0 до уровня 90^0 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», нейро упражнения с теннисными мячами 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 (Max);
- 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;

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 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 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»).

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 ДЮЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮЦ,
- 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 партнера, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

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
	ИТОГО:	**16**	**200**	**216**	

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

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. 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 ДЮЦ. 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 вверх, 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 90^0, от пола до уровня 45^0, от уровня 45^0 до уровня 90^0 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);

- 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).

- 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);

Horizontal Turn (поворот она 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 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).

Разучивание партерных движений, варианты входа в элемент и выхода из элемента, варианты Collaboration – 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 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 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 2-го года обучения

После 2-го года обучения учащийся будет

знать:

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮЦ,
- 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 партнера, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

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
	ИТОГО:	**16**	**272**	**288**	

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

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. 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 вверх, 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 90^0, от пола до уровня 45^0, от уровня 45^0 до уровня 90^0 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 она 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 Collaboration – 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 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 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 3-го года обучения

После 3-го года обучения учащийся будет

<u>знать:</u>

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮЦ,
- 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 партнера, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

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
	ИТОГО:	**16**	**308**	**324**	

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

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. 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 вверх, 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 90^0, от пола до уровня 45^0, от уровня 45^0 до уровня 90^0 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 она 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 Collaboration – 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 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

<u>знать:</u>

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮЦ,
- 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 партнера, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

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
	ИТОГО:	**16**	**416**	**432**	

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

Теория. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. 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 вверх, 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 90^0, от пола до уровня 45^0, от уровня 45^0 до уровня 90^0 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 она 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 Collaboration – 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 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

<u>знать:</u>

- правила поведения, как на занятиях, так и в обществе вне ДЮЦ,
- понятие личной гигиены, режима дня спортсмена,
- технику безопасности при проведении занятий в помещениях ДЮЦ,
- 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 партнера, уважительно относиться к другой точке зрения и аргументирует свою, выполняет порученные дела. Участвует в концертных мероприятиях на уровне ДЮЦ.

Календарный учебный график см. Приложение №1

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Результаты	Показатели сформированности	Уровни, баллы	Формы и методы
1. Предметные результаты			
ОФП	Выполняет: Разминку, общеразвивающие упражнения, суставную гимнастику. Знает комплексы упражнений на развитие общей физической подготовленности.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Самостоятельное (под контролем педагога) проведение разминки, самостоятельное (под контролем педагога) выполнение комплексов упражнений на развитие общей физической подготовленности. Контрольное тестирование

			ОФП.
СФП	Владеет специальными физическими упражнениями для развития специальных физических качеств, необходимых для выполнения специфических элементов спортивной аэробики.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Самостоятельное (под контролем педагога) выполнение комплексов подводящих упражнений для разучивания элементов спортивной аэробики. Контрольное тестирование СФП.
Хореографическая подготовка	Владеет техникой выполнения базовых шагов спортивной аэробики. Показывает соединения аэробных движений в САД, сопровождаемые сложно координированными движениями рук. Слышит музыкальный счет, знает понятие сильной и слабой доли	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Выполнение базовых дорожек спортивной аэробики, показ соревновательной программы на соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, открытых занятиях.
Акробатическая подготовка	Владеет техникой выполнения акробатических элементов спортивной аэробики.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени	Контрольное тестирование ОФП и СФП.

		владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	
Теоретическая подготовка	Знает минимальные требования к выполнению элементов сложности, знает варианты сбавок по технике при выполнении базовых шагов, элементов сложности и акробатики. Знает требования к составлению и построению соревновательного упражнения с точки зрения требований артистизма согласно правил по виду спорта.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Устный опрос.
Инструкторско-судейская практика	Знает теоретические основы построения тренировочного процесса. Знает функции судейской бригады в зависимости от должности судьи.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками;	Самостоятельное (под контролем педагога) выполнение поручений по организации разминки и выполнении комплексов упражнений. Курирование

	Применяет знания в тренировочном процессе.	1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	младших согруппников.
2. Метапредметные результаты			
Познавательные действия	Анализирует выполнение упражнений, исправляет ошибки.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Наблюдение, рефлексия.
Регулятивные	Знает и выполняет требования правил поведения и техники безопасности в зале, профилактику травматизма во время занятий, соблюдает правила гигиены.	3 балла - в полной мере владеет практическими умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	Наблюдение, опрос.
Коммуникативные	Позитивно относится к процессу общения	3 балла - в полной мере владеет практическими	Наблюдение.

	в группе, уважает другую точку зрения, слушает партнера, способен к поискуу компромисса. Свободен в подаче информации, аргументации своей точки зрения. Умеет получать информацию из разных источников.	умениями и навыками; 2 балла - в большей степени владеет практическими умениями и навыками; 1 балл - в меньшей степени владеет практическими умениями и навыками;	
3. Личностные результаты			
Интерес к занятиям	Осознанно участвует в освоении программы, имеет интерес к новому, проявляет стремление к самосовершенство ванию.	3 балла – интерес постоянно поддерживается самостоятельно; 2 балла - интерес поддерживается периодически; 1 балл - интерес навязан извне;	Наблюдение, общение с родителями.
Организационно-волевые качества	Способен переносить нагрузки, преодолевать трудности (терпение), активно побуждать себя к действию (воля), контролировать свои поступки (самоконтроль).	3 балла - полностью самостоятельно; 2 балла - проявляет периодически; 1 балл - под контролем или навязан извне;	Наблюдение, общение с родителями.
Самооценка	Способен оценивать себя адекватно	адекватная завышенная заниженная	Наблюдение, анализ самооценки

	реальным достижениям		ребенка
Поведенческие качества	Самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность. Установка на здоровый образ жизни. Коллективная ответственность.	3 балла - автоматически выполняет 2 балла – ситуативное проявление, периодически нарушает 1 балл – выполняет под контролем	Наблюдение Анализ ситуации
Творческая самореализация	Участие в творческих мероприятиях. Участие в создании творческого продукта индивидуально или в коллективе. Продуцирует собственные идеи, обрабатывает предложенные идеи.	Внутренний, на уровне учреждения, города, региона, страны.	Конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, творческая работа.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).

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

· Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».

· Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

· Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

· Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».

· Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

· Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

· Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).

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

- Паспорт федерального проекта «Молодежь и дети»

· Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).

· Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

· Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».

· Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».

· Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

· Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

· Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

· 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».

Уровень МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска

· Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

● Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

● Положение о дополнительных общеобразовательных программах в МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

● Методический конструктор

2.2. Методическое обеспечение.

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 определенное 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 путем организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы ее освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищенности, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребенка, 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 действа.
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. Последействие.

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 офисных программ:

- Текстовый редактор – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (выдержки из правил по виду спорта, памятки для сбора на соревнования и др.).
- Электронные таблицы – для представления информации в виде таблиц

Приложения для совместного редактирования:

- Облачные таблицы
- Облачные текстовые редакторы
- Облачные формы - опросники

Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:

- Облачные таблицы
- Облачные текстовые редакторы
- Офисный редактор таблиц
- Офисный текстовый редактор

Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:

- Мессенджеры
- Электронная почта

Методы обучения:

Методы обучения:

- 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 «Костюм для выступлений», КТД и др.

Инновационные *(формирующие 4К)***:**

- Проектный
- Интерактивный

− Методы познавательной активности: проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

− Творческие методы: сравнение, придумывание, ассоциации, гиперболизация, прогнозирование.

− Игровые методы.

Алгоритм занятия

Этапы:

− Организационно-подготовительный. Организация начала занятия – построение и приветствие, создание психологического настроя 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:

- Календарный учебный график по ступеням обучения (Приложение № 1)
- Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2)
- Сводная карта результативности программы (Приложение № 3)
- Протокол ОФП и СФП (Приложение № 4)
- Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП (Приложение № 5)
- Учебный план программы «Спортивная аэробика» 1 год обучения (Приложение №6)

2.3 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Таблица 5 – Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

-Вид контроля	Период	Формы контроля	Средства контроля	Оценочный и диагностический материал	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
Входная диагностика (уровень подготовки учащегося)	Сентябрь Начало обучения	Групповой	Тестирование физической подготовленности	Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение №3)	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточный/ текущий контроль	В течении года по окончании темы	Групповой комбинированный	Наблюдение Соревнование Опрос Творческая работа	Опросники Творческие задания к конкурсам ДЮЦ «Звездочка»	Журнал посещаемости Протокол соревнований Готовая работа
Итоговый контроль (контроль усвоения программного материала)	май	Групповой Индивидуальный Взаимоконтроль Самоконтроль	Итоговая аттестация Соревнование Опрос	Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП, Карта результативности (приложение №3)	Журнал посещаемости Протокол соревнований

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 спортивной аэробики
- 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.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 12х12 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 + колготки или комбинезон, спортивный костюм парадный, спортивный костюм тренировочный, форма для тренировок (шорты, лосины, топ, майка, футболка, носки).

2.5. Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования,

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

2.6. Организационное обеспечение

Сотрудничество:

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

2.7 Информационное обеспечение

Список используемой литературы

1. Абдрахманова А.Ш. Утомление: понимание проблемы и системные механизмы его развития. Наука и спорт: современные тенденции. - 2022 г. – с.15
2. 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.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2016 г.
4. 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).
5. Ивлева Е.М. Исследование концентрации лактата в крови у квалифицированных спортсменов после выполнения соревновательной программы в аэробной гимнастике. с - 48 - 2022 г.
6. 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.
7. Правила соревнований по виду спорта «Спортивная аэробика» (FIG).
8. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024. 160 с.
9. Крючек Е.С. Аэробика: теория и методика. Учебник для студентов учреждений высшего образования. М.: Издательство Academia. - 2018. – 8 с.
10. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. - СПб., 2022. - 37с.
11. 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., 2018. - С. 84-92.
12. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: дис. д-ра пед.наук. СПб., 2022. – 44 с.

13. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Трикста. 2020. 116 с.
14. Степанов Е.Н, Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. - М.: ТЦ «Сфера», 2020. – 22 с.
15. Филиппова Ю.С. Прогнозирование результатов соревнований по спортивной аэробике / Ю.С. Филиппова, Л.К. Матвеева, С.М. Лукина // Теория и практика физической культуры. - 2020. – 14 с.
16. Филиппова Ю.С., Физическая культура. – Москва, 2020 г. – 34 с.
17. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2016. - 100 с

Интернет-источники

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика // https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/migration/2022/doc/26122022_2/%D0%A4%D0%A1%D0%A1%D0%9F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf
2. Всероссийская спортивная классификация. // https://www.minsport.gov.ru/activity/government-regulation/evsk-2/
3. Всероссийская Федерация спортивной аэробики. // http://aerobic-gymnastics.ru/
4. Департамент по спорту Томской области. // http://www.depms.ru/
5. Управление физической культуры и спорта Администрации Города Томска. // https://sport-v-tomske.ru/
6. Федерация спортивной аэробики и фитнес-аэробики Томской области. //https://tomsk-aerobics.ru/
7. FIG - Международная Федерация Гимнастики. // https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9

Список рекомендованной литературы и ресурсов для самостоятельного детского и семейного чтения

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.

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов		Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Первое занятие в сентябре, первое занятие в январе, контрольные тренировки перед соревнованиями.
				Общая физическая подготовка	59	3 раза в неделю (по 30-60 минут)
				Специальная физическая подготовка	53	3 раза в неделю (по 30-60 минут)
				Специальная техническая подготовка	37	3 раза в неделю (по 20-40 минут)
				Акробатическая подготовка	25	1 раз в неделю (по 30 минут)
				Хореографическая подготовка	25	1 раз в неделю (по 30 минут)
				Инструкторская и судейская практика	1	В течение года
				Коллективно-творческая деятельность	14	В течение года
				Итого:	216	
2 год	01 сентября	25 мая	36	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Первое занятие в сентябре, первое занятие в январе, контрольные тренировки перед соревнованиями.
				Общая физическая подготовка	50	3 раза в неделю (по 30-60 минут)
				Специальная физическая подготовка	48	3 раза в неделю (по 30-60 минут)
				Специальная техническая подготовка	48	3 раза в неделю (по 30-60 минут)
				Акробатическая подготовка	26	1 раз в неделю (по 30 минут)
				Хореографическая подготовка	26	1 раз в неделю (по 30 минут)
				Инструкторская и судейская практика	2	В течение года

				Коллективно-творческая деятельность	14	В течение года
				Итого:	216	
3 год	01 сентября	25 мая	36	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Первое занятие в сентябре, первое занятие в январе, контрольные тренировки перед соревнованиями.
				Общая физическая подготовка	50	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная физическая подготовка	54	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная техническая подготовка	54	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Акробатическая подготовка	54	1 раз в неделю (по 60-80 минут)
				Хореографическая подготовка	54	1 раз в неделю (по 60-80 минут)
				Инструкторская и судейская практика	6	В течение года
				Коллективно-творческая деятельность	14	В течение года
				Итого:	288	
4 год	01 сентября	25 мая	36	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Первое занятие в сентябре, первое занятие в январе, контрольные тренировки перед соревнованиями.
				Общая физическая подготовка	50	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная физическая подготовка	62	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная техническая подготовка	58	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Акробатическая подготовка	58	1 раз в неделю (по 60-80 минут)
				Хореографическая подготовка	58	1 раз в неделю (по 60-80 минут)
				Инструкторская и судейская практика	10	В течение года
				Коллективно-творческая деятельность	26	В течение года
				Итого:	324	
5 год	01 сентября	25 мая	36	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	Первое занятие в сентябре, первое занятие в январе, контрольные тренировки перед соревнованиями.

				Общая физическая подготовка	54	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная физическая подготовка	80	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Специальная техническая подготовка	72	4 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Акробатическая подготовка	80	2 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Хореографическая подготовка	80	2 раза в неделю (по 60-80 минут)
				Инструкторская и судейская практика	26	В течение года
				Коллективно-творческая деятельность	38	В течение года
				Итого:	432	

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

Дата	Воспитательное мероприятие	Предполагаемый результат
Модуль «Ключевые дела. Традиции»		
сентябрь	Беседа о традициях ДЮЦ «Звездочка». Знакомство с объединениями. Экскурсия по ДЮЦ. Правила поведения в учреждении.	Формирование уважительного отношения к истории учреждения и коллективу ДЮЦ «Звездочка».
Модуль «Учебное занятие»		
сентябрь	Структура учебного занятия. Виды занятия. Требования к проведению занятий, форме. Правила поведения на занятиях.	Создание благоприятных безопасных условий во время проведения учебных занятий.
Ноябрь, январь, апрель	Беседа о негативном влиянии вредных привычек. О вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков.	Формирование навыков ЗОЖ
Модуль «Наставничество»		
Декабрь	Понятие наставничества. Схема «Ученик-ученик», «Ученик-учитель»	Создание благоприятных условий во время проведения учебных занятий, сотрудничество, взаимопомощь
Модуль «Самоопределение»		
В течение года	Выступление в роли тренера, судьи во время занятий	Привитие тренерских и судейских качеств, профориентация
Модуль «Одарённые дети» (участие в конкурсах, иное)		
В течение года	Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях / соревнованиях различного уровня.	Анализ уровня мастерства, выявление сильных и требующих внимания сторон в процессе спортивной подготовки спортсменов.
Модуль «Работа с родителями»		
В течение года	Знакомство с родителями. Озвучивание содержания занятий, специфика занятий, информация о соблюдении	Объединение усилий педагога и родителей в создании благоприятных условий для занятий детей. Мобилизация

	режима дня спортсмена, гигиены спортсмена, режима питания спортсмена. Правила поведения на занятиях, форма одежды для занятий и выступлений. Ответы на вопросы.	совместных усилий по достижению максимальных результатов от посещения занятий.
Модуль «Организация предметно-эстетической среды» (выставки творческих работ, стенды и др.)		
Октябрь	Выставка творческих работ «Мой любимый педагог»	Личный опыт творческой самореализации
Декабрь	Выставка творческих работ «Новогодний проспект»	Личный опыт творческой самореализации, создание семейных традиций
Март	Выставка творческих работ «Подарок маме»	Создание семейных традиций проявления внимания и заботы о маме.

Приложение № 3

Сводная карта результативности прохождения программы

№	Ф И	предметные						метапредметные			личностные							
		ОФП	СФП	Хореография	Акробатика	Инструторская практика	Судейская практика	познавательные	регулятивные	коммуникативные	интерес	организационно-волевые	поведение	самореализация				
														ДЮЦ	Городские	Региональные	Всероссийские	Международные
1																		
2																		
3																		
4																		

Приложение № 4

Протокол ОФП и СФП

№	Фамилия, имя	Скакалка за 30 сек	Складка-книжка за 30 сек	Отжимания за 30 сек	Пистолет на правой ноге, раз	Пистолет на левой ноге, раз	Удержание ногвсеногиимместе, сек	Стойка на руках, сек	Стойка на голове, сек	Мост (из 3 баллов)	Правый шпагат (из 2 баллов)	Левый шпагат (из 2 баллов)	Фронтальный шпагат (из 2 баллов)	Геликоптер	Угол ногиимместе	Угол ногиимместе на 360	Угол ногиирозь	Угол ногиирозь на 360	Пируэт на 720	Прокрутка на 360	Винт 360	Группировка	Группировка на 360	Казак	Казак на 360	Шпагат	Шпагат на 360	Страдал	Страдал на 360	Страдал упор	Либела	Безопорная либела	Двойная либела
1																																	
2																																	

3																																	
4																																	

Приложение №5

Таблица оценки результатов контрольных нормативов по ОФП

№	Норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Скакалка за 30 сек	> 80	60 - 79	40 - 59
2	Складка-книжка за 30 сек	> 20	16-20	10-15
3	Отжимания за 30 сек	> 20	16-20	10-15
4	Пистолет на правой ноге, раз	> 8	5 - 7	3 - 5
5	Пистолет на левой ноге, раз	> 8	5 - 7	3 - 5
6	Удержание ног в седе ноги вместе, сек	> 40	30 - 40	20 - 30
7	Стойка на руках, сек	> 8	5 - 7	3 - 5
8	Стойка на голове, сек	> 30	15 - 30	5 - 15
9	Мост (из 3 баллов) Опускание в мост - 1 балл Подъем с моста - 1 балл Прямые колени - 1 балл	3	2	1
10	Правый шпагат (из 2 баллов)	2 Угол между бедрами 180 и более - 2 балла	1 Угол между бедрами 170 - 179 - 1 балл	0,5 Угол между бедрами 160 - 169 - 0
11	Левый шпагат (из 2 баллов)			
12	Фронтальный шпагат (из 2 баллов)			
13	Геликоптер	Выполнены минимальные требования Нет сбавок	Выполнены минимальные требования Есть сбавки	Элемент узнаваем. Не выполнены минимальные требования
14	Угол ноги вместе			

15	Угол ноги вместе на 360			
16	Угол ноги врозь			
17	Угол ноги врозь на 360			
18	Пируэт на 720			
19	Прокрутка на 360			
20	Винт 360			
21	Группировка			
22	Группировка на 360			
23	Казак			
24	Казак на 360			
25	Шпагат			
26	Шпагат на 360			
27	Страдал			
28	Страдл на 360			
29	Страдл в упор			

30	Либела			
31	Безопорная либела			
32	Двойная либела			

Приложение № 6

Учебный план программы «Спортивная аэробика»
1 год обучения

Сроки проведения	Тема, раздел	Цели, задачи	Кол-во часов
Сентябрь	*Вводный инструктаж по ТБ.* *Теория: Гигиена и закаливание.* *Техника и методика игры* *Тактическая подготовка* ОФП: бег, беговые упражнения, СФП: упражнения на координацию, выносливость, гибкость, подводящие упражнения к разучиванию элементов сложности спортивной аэробики. Тестирование уровня ОФП Контрольные игры и соревнования	Обеспечение безопасности занятий. Развитие координации, укрепление здоровья. Выработка правильной осанки, гибкости, координации. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости. Развитие координации.	1 1 4 8 6 4
Октябрь	*Теория: История вида спорта* ОФП СФП Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекаты, мосты колеса. Хореография	Воспитание дисциплинированности. Общее развитие мышечной системы. Развитие чувства ритма, темпа .	1 7 4 4 8
Ноябрь	ОФП: *Теория: Влияние табакокурения на организм человека.* Прыжковые и беговые связки СФП: Повороты, вращения Акробатика: Кувырки, перекаты, мостики, стойки, колеса. Хореография, комплекс упражнений на ритмичность.	Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Формирование настойчивости, упорства	6 6 4 8
Декабрь	ОФП: Круговая тренировка СФП: музыкальная разминка Акробатические элементы Хореография: Постановка, отработка программ Коллективно-творческие дела и участие в соревнованиях	Обеспечение комплексного воздействия на различные мышечные группы	6 6 4 7 1

Январь	*Повторный инструктаж по ТБ* *Теория: основы музыкальной грамотности. Влияние алкоголя на организм.* ОФП СФП Акробатика: основные элементы акробатики Хореография	Развитие силовых способностей. Формирование выносливости, упорства	1 1 6 4 4 8
Февраль	Теория: Выдающиеся спортсмены ОФП: комплекс разминки Прыжковая подготовка СФП: гибкость, пластика Акробатические упражнения. Хореография: отработка программ	Развитие физических качеств	1 6 5 4 8
Март	ОФП: комплекс разминки СФП: развитие координации, выносливости Хореография: Повторение программ Акробатика	Выработка навыков высокой культуры движений	6 6 8 4
Апрель	ОФП:*Теория: Влияние наркотических препаратов на организм человека.* комплекс разминки, комплекс прыжковых связок СФП: основные элементы гимнастики Хореография: аэробные и танцевальные связки Акробатика: Перевороты, стойки, равновесия, мостики, колеса	Укрепление опорно-двигательного аппарата	6 6 8 4
Май	ОФП: комплекс разминки, беговые и прыжковые связки СФП: Индивидуальные задания Хореография Участие в соревнованиях и коллективно-творческие дела, тестирование .	Развитие всей мышечной системы. Формирование упорства, выдержки, взаимопомощи	6 6 6 6
ИТОГО:			216