

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.М. Шишкова

31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА. ГРАЦИЯ»**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 6 лет

Уровень программы: разноуровневая

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог
дополнительного образования
Жига Елена Сергеевна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....
Цель и задачи программы.....
Содержание программы.....
• Учебный план первого года обучения.....
• Учебный план второго года обучения.....
• Учебный план третьего года обучения.....
• Учебный план четвёртого года обучения.....
• Учебный план пятого года обучения.....
• Учебный план шестого года обучения.....
Предполагаемые результаты.....

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы.....
Формы контроля.....
Оценочные материалы.....
Методические материалы.....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

ПРИЛОЖЕНИЕ.....

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной аэробике «*Спортивная аэробика. Грация*» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».

Программа по спортивной аэробике «*Спортивная аэробика. Грация*» составлена на основе программы по спортивной аэробике для ДЮСШ, СДЮШОР, рекомендованной Министерством Российской Федерации (2000), научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2016), доработана автором применительно к работе с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательющих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК - 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации

и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Локальные акты ЦДТ № 5:

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Программа является **модифицированной** с авторским подходом разработки, в ней разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным ведением предмета; определен комплекс организационно-педагогических условий с учетом результатов обучения, воспитания и развития детей.

По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа является **комплексной**, так как представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности. Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с **разными уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутый**.

Дополнительность программы в том, что в программе **«Спортивная аэробика. Грация»** даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в условиях учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» предусматривает разработку и реализацию комплекса мероприятий, обеспечивающих развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, по месту жительства как составляющей части здорового образа жизни.

Современная действительность заставляет по новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех её педагогически оптимально организованных формах, которые предполагает физическая культура и спорт.

Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Педагогическая целесообразность

Для дополнительного образования детей аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

- наличие в аэробике равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически без всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
- вариативный характер выступлений способствует тому, что каждый ребенок может себя проявить;
- простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев.

Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие возможности в процессе тренировочных занятий.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является построение учебного плана, содержания и методических материалов по принципу дифференциации в соответствии с **стартовым, базовым и продвинутым уровнями сложности**, которые предполагают

использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала и предпрофильное обучение:

- 1 год обучения - *стартовый* уровень освоения программы;
- 2 - 3 год – *базовый* уровень,
- 4 - 6 года обучения – *продвинутый* уровень освоения программы.

Программа «Спортивная аэробика. Грация»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 6 лет обучения;
- в учебный план не включены этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства;
- учебный план составлен на 36 учебных недель (144 часа в год для каждого года обучения);
- учебный план состоит из разделов «Теоретическая подготовка», «Акробатика», «Хореография», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия».

Инновационность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Спортивная аэробика. Грация»** заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых результатов для учащихся.

Программа адресована детям в возрасте **6-17 лет**.

Первый год обучения – 6-12 лет.

Второй год обучения – 7-13 лет.

Третий год обучения – 8-14 лет.

Четвёртый год обучения – 9-15 лет.

Пятый год обучения – 10-16 лет.

Шестой год обучения -11-17 лет.

Группы формируются с учетом возрастных и физиологических особенностей детей и определяются Положением об организации и содержании образовательной деятельности. Примерный возрастной диапазон в группе составляет разницу в 3-4 года.

Сроки реализации программы

Полный курс по данной программе рассчитан на 6 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – **864 часов**.

По 144 часа ежегодно – занятия по 2 часа 2 раза в неделю.

По форме обучения – **очная, с применением дистанционных образовательных технологий** (далее – **ДОТ**).

В детском объединении предусмотрена групповая **форма (очная) обучения**.

Особенности организации образовательного процесса

Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Условия набора детей в детское объединение «Грация» регулируются Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Приём учащихся в детское объединение осуществляется на добровольной основе, по интересам и желанию учащихся.

Возрастные особенности. Младший школьный возраст (от 6 до 8 лет) называют вершиной детства. Поступление ребенка в школу связано с огромными изменениями во всех сферах его жизни. Эти изменения касаются в первую очередь структуры отношений и места ребенка в обществе. Меняется социальная ситуация развития, игровая деятельность все больше уступает место учебной, меняются мотивы познавательной активности младшего школьника,

ребенок становится все больше существом социальным в том смысле, что теперь непосредственно включен в новый социальный институт – школу. Продолжается закрепление физического и психологического здоровья ребенка. Существенные изменения отмечаются во всех органах и тканях тела, продолжается формирование позвоночника. Особенно важно внимание к формированию осанки, поскольку впервые ребенок вынужден носить тяжелый портфель со школьными принадлежностями. Продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике. Дети, и мальчики, и девочки совершенствуются, например, в прыжках и бросках, умении долго стоять на одной ножке, ездить «без рук» на велосипеде, а также в умении писать разными почерками, плести бисером. Совершенное владение своим телом даёт ребёнку ощущение психического комфорта и способствует признанию со стороны сверстников. Неуклюжие, с плохой координацией движений дети в этом возрасте часто страдают.

Подростковый возраст обычно называют *переходным*, так как в этот период происходит переход от детства к юности. У учащихся этого возрастного периода как бы переплетаются черты детства и черты, во многом присущие юности, но еще находящиеся в стадии становления и развития. Ощущает быстрый рост физических сил и духовных потребностей, но еще ограничен своими возможностями и опытом, чтобы удовлетворить все возникающие запросы и потребности. Этим объясняется сложность и Противоречивость характера, поведения и развития подростков, но дает основание считать этот возраст в определенной мере трудным для воспитания.

С завершением периода второго детства, развертыванием переходного периода и наступлением юношеского возраста в растущем организме происходят значительные перемены в длине, массе. В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается в юношеском возрасте. К 13 годам завершается окостенение пястных и запястных отделов рук, затем фаланг пальцев ног (у девушек к 13-17 годам, у юношей к 15-21 году), и наконец, фаланг пальцев рук (к 19-21 году). Незавершенный процесс окостенения позвоночника может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при больших нагрузках.

Особенно заметным является «пубертатный скачок роста» — резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков — в 14 лет, составляя до 10 см в год. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца (рис. 1). Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 годам — взрослого уровня (44%).

Постепенное и поэтапное упрочнение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. В данном возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Приём учащихся в детское объединение осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ № 5, медицинского заключения от врача. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3x4, копия свидетельства о рождении, родители оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения.

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ДЕЛИТСЯ НА ТРИ УРОВНЯ:

стартовый (6 – 12 лет), базовый (7 – 14 лет) и продвинутый (9 – 17 лет).

Стартовый уровень (1 год обучения) предусматривает:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Базовый уровень (2-3 год обучения) предусматривает:

- углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- начальную функциональную подготовку - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- освоение базовых и специфических элементов;
- базовую хореографическую подготовку - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
- базовую психологическую подготовку;
- начальную теоретическую подготовку;
- участие в соревнованиях.

Продвинутый уровень (4-6 год обучения) предусматривает:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- базовую теоретическую и тактическую подготовку;
- активную соревновательную практику с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

В реализации программы используются ***дистанционные образовательные технологии***, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – создан большой объём видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеются свои группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере Viber.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучению:

1. <http://www.int-edu.ru/>
2. <https://vk.com/public170399826>

Профориентационный компонент программы реализуется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-педагога через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии проходить на протяжении освоения программы продвинутого уровня (4,5 и 6 год обучения). В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Формы профориентационной работы:

- индивидуальные и групповые беседы, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками объединения;
- шефская помощью в работе с обучающимися;
- изучение специальной литературы по избранной профессии;
- проведение экскурсий в спортобщества;
- оказание помощи педагогу в проведении тренировочных занятий, физкультурномассовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе (Наставничество);
- организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Сетевая форма взаимодействия.

На основании методических рекомендаций по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ из письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях», в объединении регулярно проводятся семинары и мастер-классы педагогов ВУЗов города. Педагог активно сотрудничает с преподавательским составом физкультурно-оздоровительного комплекса УлГУ от Факультета физической культуры и реабилитации; декан и заведующий кафедрой доцент Вальцев В. В. А так же с преподавателями и мастерами спорта факультета физической культуры и спорта УлГПУ им. И.Н. Ульянова. Общими усилиями во главе с президентом УРОО «Федерация по спортивной аэробике» и спортивным судьей всероссийской категории, FIG Жигой Е.С. (автор программы).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для гармонизации процесса становления и развития личности средствами спортивной аэробики.

Задачи программы

Образовательные (предметные)–

- формирование правильной осанки;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование общих представлений о безопасности двигательных действий, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные и сохраняющие потенциал здоровья –

- содействие гармоничному физическому развитию;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание);
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- повышение устойчивости организма.

Личностные –

- воспитание волевых, морально-нравственных, эстетических, личностно-значимых качеств;
- формирование устойчивого интереса к активному, здоровому образу жизни;

- культуры общения, дисциплины и поведения в социуме, обучение участию в спортивных состязаниях.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ПО УРОВНЯМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Первый год обучения (стартовый уровень)

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные –

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- выявление задатков и способностей;
- начальное развитие всех специальных физических качеств;
- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- игра и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- развитие музыкально – двигательных движений.

Воспитательные –

- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Второй и третий года обучения (базовый уровень)

Цель: создание условий для укрепления здоровья, гармоничного развития функций организма учащихся, для усвоения начального уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные –

- формирование начального общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- освоение средних показателей тренировочных нагрузок;
- освоение базовых элементов, освоение специфических (функциональных): динамическая система (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие (Д), гибкость (Е);
- освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- психологическое образование и обучение.

Развивающие –

- развитие ловкости, гибкости, быстроты;
- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;

- игра и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- развитие музыкально – двигательных движений.

Воспитательные –

- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- воспитание устойчивой психики;
- регулярное участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Четвертый, пятый, шестой года обучения (Продвинутый уровень)

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся, для совершенствования уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные –

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- совершенствование базовой психологической подготовки;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности;
- совершенствование базовой технической подготовленности;
- совершенствование хореографической подготовленности.

Развивающие –

- развитие творческих способностей;
- развитие умений саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

Воспитательные –

- привитие устойчивого интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- активная соревновательная практика.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

Модуль 1

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	Конт роль	
	Теоретическая подготовка	6	2	4		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с детским объединением «Мир спорта, красоты и здоровья». Что такое аэробика?	2	1	1		Опрос
2	История развития аэробики. «Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка	4	1	3		Опрос
	Физическая подготовка	26	4	22		
1	Начальная физическая подготовка	12		12		Выполнение нормативов
2	Режим дня. Личная гигиена, спортивная одежда	2	2			Опрос
3	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	12	2	10		Наблюдение
	Акробатика	28	2	26		
1	Простейшие элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	4		2	2	
1	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 1 модуль:	64	8	54	2	

Модуль 2

	Теоретическая подготовка	2	1	1		
1	Базовые элементы аэробики и их название. Инструктаж ТБ.	2	1	1		Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24		
1	Начальная физическая подготовка	8		8		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10		Наблюдение
3	Методы развития гибкости	8	2	6		Наблюдение
	Хореография	24	2	22		
1	Хореографическая подготовка	8	2	6		Наблюдение
2	Работа над танцевальными элементами	8		8		Выполнение нормативов

3	Развитие пластики и эмоциональности	8		8		Наблюдение
	Акробатика	24	2	22		
1	Простейшие элементы акробатики	8	2	6		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2			2	
1	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 2 модуль:	80	9	69	2	
	Всего за 1 год обучения:	144	17	123	4	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
второго года обучения

Модуль 3

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	Конт роль	
	Теоретическая подготовка	6	2	4		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики.	2	1	1		Опрос
2	Анатомические сведения. Мышцы. Движения в мышцах. Запрещенные упражнения.	4	1	3		Опрос
	Физическая подготовка	26	2	22	2	
1	Базовая физическая подготовка	12		12		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	12	2	10		Опрос
3	Контрольные испытания	2			2	Контроль
	Акробатика	28	2	26		
1	Основные элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	4		2	2	
1	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 1 модуль:	64	6	54	4	

Модуль 4

	Теоретическая подготовка	2	1	1		
1	Правила соревнований по оздоровительной аэробике. Инструктаж ТБ.	2	1	1		Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24		

1	Базовая физическая подготовка	8		8		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10		Наблюдение
3	Развитие физических данных	8	2	6		Наблюдение
	Хореография	24	2	22		
1	Хореографическая подготовка	12	2	10		Наблюдение
2	Работа над танцевальными элементами	12		12		Выполнение нормативов
	Акробатика	24	2	22		
1	Акробатическая подготовка	8	2	6		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2			2	
1	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 2 модуль:	80	9	69	2	
	Всего за 1 год обучения:	144	15	123	6	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
третьего года обучения

Модуль 5

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
	Теоретическая подготовка	6	2	4		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики в России.	2	1	1		Опрос
2	Значение занятий для здоровья человека. Терминология спортивной аэробики.	4	1	3		Опрос
	Физическая подготовка	26	2	22	2	
1	Базовая физическая подготовка	12		12		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	12	2	10		Опрос
3	Контрольные испытания	2			2	Контроль
	Акробатика	28	2	26		
1	Основные элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	4		2	2	
1	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 1 модуль:	64	6	54	4	

Модуль 6						
	Теоретическая подготовка	2	1	1		
1	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Инструктаж ТБ.	2	1	1		Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24		
1	Базовая физическая подготовка	8		8		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10		Наблюдение
3	Развитие физических данных	8	2	6		Наблюдение
	Хореография	24	2	22		
1	Хореографическая подготовка	12	2	10		Наблюдение
2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	12		12		Выполнение нормативов
	Акробатика	24	2	22		
1	Элементы акробатики в упражнениях.	8	2	6		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2			2	
1	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 2 модуль:	80	9	69	2	
	Всего за 1 год обучения:	144	15	123	6	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
четвёртого года обучения
Модуль 7

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
	Теоретическая подготовка	6	3	3		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики в мире.	2	1	1		Опрос
2	Средства закаливания и методика их применения. Ценность продуктов правильного питания.	4	2	2		Опрос
	Физическая подготовка	26	2	22	2	
1	Базовая физическая подготовка	12		12		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	12	2	10		Опрос
3	Соревнования по ОФП	2			2	Контроль
	Акробатика	28	2	26		
1	Основные элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение

					нормативов
	Закрепление материала	4	2	2	
1	Повторение изученного материала	2	2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2		2	Контроль
	Итого за 1 модуль:	64	7	53	4

Модуль 8

	Теоретическая подготовка	2	1	1	
1	Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы.	2	1	1	Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24	
1	Базовая физическая подготовка	8		8	Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10	Наблюдение
3	Развитие физических данных	8	2	6	Наблюдение
	Хореография	24	2	22	
1	Хореографическая подготовка	12	2	10	Наблюдение
2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	12		12	Выполнение нормативов
	Акробатика	24	2	22	
1	Элементы акробатики в упражнениях.	8	2	6	Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8	Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8	Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2		2	
1	Итоговое занятие	2		2	Контроль
	Итого за 2 модуль:	80	9	69	2
	Всего за 1 год обучения:	144	16	122	6

УЧЕБНЫЙ ПЛАН пятого года обучения

Модуль 9

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	Конт роль	
	Теоретическая подготовка	6	3	3		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.	2	1	1		Опрос
2	Роль ОФП и СПФ в подготовке спортсмена. Причины травм и их профилактика.	4	2	2		Опрос
	Физическая подготовка	26	2	22	2	
1	Комплекс специальных упражнений для	12		12		Выполнение

	развития прыгучести.					нормативов
2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	12	2	10		Опрос
3	Соревнования по СФП	2			2	Контроль
	Акробатика	28	2	26		
1	Основные элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	4		2	2	
1	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2			2	Контроль
Итого за 1 модуль:		64	7	53	4	

Модуль 10

	Теоретическая подготовка	2	1	1		
1	Роль хореографии и акробатики в постановке спортивного упражнения.	2	1	1		Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24		
1	Базовая физическая подготовка	8		8		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10		Наблюдение
3	Развитие физических данных	8	2	6		Наблюдение
	Хореография	24	2	22		
1	Хореографическая подготовка	12	2	10		Наблюдение
2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	12		12		Выполнение нормативов
	Акробатика	24	2	22		
1	Элементы акробатики в упражнениях.	8	2	6		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2			2	
1	Итоговое занятие	2			2	Контроль
Итого за 2 модуль:		80	9	69	2	
Всего за 1 год обучения:		144	16	122	6	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН шестого года обучения

Модуль 11

№ темы	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Тео рия	Прак тика	Конт роль	
	Теоретическая подготовка	6	3	3		

1	Инструктаж по ТБ. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.	2	1	1		Опрос
2	Способы создания новых элементов комбинаций. Особенности постановки упражнений.	4	1	3		
	Физическая подготовка	26	2	22	2	
1	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	12		12		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим. Специальная психолого – педагогическая подготовка.	12	2	10		Опрос
3	Подготовка к сдаче нормативов ГТО в соответствии с возрастом.	2		2		Выполнение нормативов
	Акробатика	28	2	26		
1	Силовые элементы акробатики	12	2	10		Наблюдение
2	Усложнение акробатических элементов	8		8		Выполнение нормативов
3	Отработка сложных элементов	8		8		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	4		2	2	
1	Повторение изученного материала	2		2		Выполнение нормативов
2	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 1 модуль:	64	6	54	4	

Модуль 12

	Теоретическая подготовка	2	1	1		
1	Инструктаж ТБ. Правила оказания первой помощи при травмах.	2	1	1		Опрос
	Физическая подготовка	28	4	24		
1	Полупрофессиональная физическая подготовка	8		8		Выполнение нормативов
2	Тренировочный режим.	12	2	10		Наблюдение
3	Развитие физических данных. Работа над прыгучестью.	8	2	6		Наблюдение
	Хореография	24	2	22		
1	Хореографическая подготовка.	12	2	10		Наблюдение
2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	12		12		Выполнение нормативов
	Акробатика	24		24		
1	Силовые акробатические элементы.	12		12		Наблюдение
2	Отработка сложных элементов	12		12		Выполнение нормативов
	Закрепление материала	2			2	
1	Итоговое занятие	2			2	Контроль
	Итого за 2 модуль:	80	7	71	2	
	Всего за 1 год обучения:	144	14	124	6	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивной аэробике «*Мир спорта, красоты и здоровья*» допускается вариативность, некоторые изменения в количестве часов на изучение системного материала каждого года обучения, в содержании занятий, форме их проведения.

Содержание программы может корректироваться, но разделы программы ежегодно повторяются, на освоение их может планироваться больше часов для того, чтобы подача теоретического материала осуществлялась в более быстром темпе и усложненном варианте. Содержание программы выстроено по годам обучения и взаимосвязано между собой.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

раздел «Теоретическая подготовка»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные -

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья -

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные -

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Знакомство с детским объединением «Мир спорта, красоты и здоровья». Что такое аэробика. История развития аэробики. Виды аэробики. Правильная осанка. Базовые элементы аэробики и их название. Режим дня. Личная гигиена, спортивная одежда. Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий. Режим питания. Питьевой режим. Работа сердца. Работа легких. Работа нервной системы. Музыкальный тakt. Ударная нота. Музыкальный счет.

Должны знать:

- о гигиене, режиме дня и питании, питьевом режиме;
- иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- о тренировочном режиме;
- правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
- историю развития аэробики; виды аэробики;
- вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта;
- название объединения, которое посещают;
- иметь понятие о правильной осанке;
- базовые элементы аэробики и их названия;
- понятие о музыкальном такте, счете, ударной ноте.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Дидактический материал. См. приложение № 1

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

раздел «Физическая подготовка»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области аэробики, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой;

- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Название базовых элементов аэробики.

Практическая часть. Базовые элементы аэробики.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;
- названия базовых элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги на месте без координации руками в группе;
- выполнять базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 6.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
4. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
5. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Акробатика»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области акробатики, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях акробатикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Правила ТБ при занятиях акробатикой.

Практическая часть. Акробатические элементы: ласточка, мостик, угол.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой.

Должны уметь:

- выполнять 4 – 8 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 4.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Хореография»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование минимально необходимого общеобразовательного уровня в области хореографии, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях хореографией;
- освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Хореография. Правила поведения при занятиях хореографией.

Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом танце;
- элементы классического, русского народного, историко – бытового танцев.

Должны уметь:

- выполнять простые танцевальные движения;
- выполнять танцевальные шаги различных стилей.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

раздел «**Теоретическая подготовка**»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные

- формирование начального общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Правила техники безопасности. История развития аэробики. Структура учебного занятия. Питание в дни занятий. Основы музыкальной грамотности. Методы развития гибкости. Элементы акробатики. Запрещенные упражнения. Анatomические сведения. Суставы. Движения в суставах. Анatomические сведения. Мышцы. Движения в мышцах. Правила соревнований по оздоровительной аэробике.

Должны знать:

- правила техники безопасности;

- о питании в дни занятий;
- об истории развития аэробики;
- структуру учебного занятия;
- основы музыкальной грамотности;
- методы развития гибкости;
- элементы акробатики;
- запрещенные упражнения;
- анатомические сведения о мышцах, суставах, о движениях в мышцах и суставах; правила соревнований по оздоровительной аэробике.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Дидактический материал. См. приложение № 1

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

раздел «Физическая подготовка»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- формирование базового общеобразовательного уровня в области аэробики, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой;
- освоение базовых элементов, освоение специфических (функциональных): динамическая система (А), статическая сила (Б), прыжки, скачки, повороты (В), махи (Г), равновесие (Д), гибкость (Е).

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Название базовых элементов аэробики. Правила соревнований по оздоровительной аэробике.

Практическая часть. Базовые элементы аэробики. Специфические (функциональные) элементы. Спортивная комбинация.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;

- названия базовых и специфических элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги на месте с несложной разноименной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону с несложной одноименной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов с несложной разноименной координацией руками в группе.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 6

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Акробатика»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие силы, скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости;
- развитие подвижности нервных процессов;
- развитие устойчивости к изменениям положения тела в пространстве.

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Элементы акробатики. Запрещенные упражнения.

Практическая часть. Акробатические упражнения.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- элементы акробатики;
- запрещенные упражнения.

Должны уметь:

- выполнять 4 – 12 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 4.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Хореография»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование базового общеобразовательного уровня в области хореографии, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях хореографией;
- освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Хореография. Правила поведения при занятиях хореографией.

Основы музыкальной грамотности. Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей. Комбинации русского народного танца. Комбинации историко-бытового танца.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом танце;
- элементы классического, русского народного, историко – бытового танцев.

Должны уметь:

- выполнять комбинации классического, русского народного и историко-бытового танцев.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2006
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

раздел «Теоретическая подготовка»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся, для усвоения базового уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные

- формирование базового общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Правила техники безопасности. История развития аэробики в России. Значение занятий для здоровья человека. Терминология спортивной аэробики. Методы развития силы. Строение и функции организма. Группы элементов акробатики. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Первая помощь на занятиях. Методический разбор базовых шагов аэробики. Правила соревнований по спортивной аэробике.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в России;
- о значении занятий для здоровья человека;
- терминологию спортивной аэробики;
- методы развития силы;
- группы элементы акробатики;
- краткую характеристику травм;
- о первой помощи на занятиях;
- методику базовых шагов аэробики;
- анатомические сведения о строении и функциях организма;
- правила соревнований по спортивной аэробике.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Дидактический материал. См. приложение № 1

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991

2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

раздел «**Акробатика**»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве;

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Группы элементов акробатики.

Практическая часть. Акробатические упражнения.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 8 – 16 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 4.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «**Хореография**»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- формирование базового общеобразовательного уровня в области хореографии, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях хореографией;
- совершенствование хореографической подготовленности;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие исполнительского умения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Правила ТБ при занятиях хореографией.

Основы музыкальной грамотности. Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец. Современный танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей. Комбинации русского народного танца. Комбинации историко-бытового танца. Комбинации современного танца.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом, современном танце;
- элементы классического, русского народного, историко – бытового, современного танцев.

Должны уметь:

- выполнять комбинации классического, русского народного и историко-бытового, современного танцев.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Физическая подготовка»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Терминология спортивной аэробики. Методы развития силы. Правила соревнований по спортивной аэробике.

Практическая часть. Базовые элементы аэробики. Специфические (функциональные) элементы. Спортивная комбинация.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов с несложной разноименной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 6.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Закрепление материала»

Цель: создание условий для объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Задачи:

Образовательные-

- знакомство с нормативами оценок видов подготовки.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, уверенности, выдержки, сосредоточенности).

Теоретическая часть. Нормативы оценок по видам подготовки.

Практическая часть. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка хореографической подготовки. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в России;
- о значении занятий для здоровья человека;
- терминологию спортивной аэробики;
- методы развития силы;
- группы элементы акробатики;

- краткую характеристику травм;
- о первой помощи на занятиях;
- методику базовых шагов аэробики;
- анатомические сведения о строении и функциях организма;
- правила соревнований по спортивной аэробике.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 26 – 35 и более раз; пресс за 30 секунд – 21 – 25 и более раз; наклон в положении сидя – 15 – 17 и более раз; прыжок в длину с места 136 – 155 и более см; упор углом – 9 – 15 и более секунд; шпагат на две ноги;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе;
- выполнить 12 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.4;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских соревнованиях, демонстрируя базовый уровень подготовки.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: инструктаж, упражнения.

Дидактический материал. См. приложение № 7

Формы подведения итогов: опрос, тест - контроль.

Литература:

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
2. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005
3. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

раздел «**Теоретическая подготовка**»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся, для усвоения базового уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные

- формирование базового общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Правила техники безопасности. История развития аэробики в мире. Ценность продуктов. Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Понятие о здоровье и болезни. Средства закаливания и методика их применения. Влияние физических упражнений на функции организма. Требования к построению спортивного танца.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в мире;
- о ценности продуктов и различии в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы;
- средства и методы ОФП и СПФ;
- понятие о здоровье и болезни, о средствах закаливания и методике их применения;
- о влиянии физических упражнений на функции организма;
- требования к построению спортивного танца.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Дидактический материал. См. приложение № 1

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

раздел «Физическая подготовка»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Практическая часть. Спортивная комбинация. Спортивный танец.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками в группе;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;

- четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 6.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1997г.
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Акробатика»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля.

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Группы элементов акробатики.

Практическая часть. Акробатические упражнения.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 12 – 20 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 4.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
3. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие /Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010

раздел «Хореография»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование хореографической подготовленности;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие исполнительского умения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Правила ТБ при занятиях хореографией. Основы музыкальной грамотности. Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец.

Современный танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей. Комбинации русского народного танца. Комбинации историко-бытового танца. Комбинации современного танца.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом, современном танце;
- элементы классического, русского народного, историко – бытового, современного танцев.

Должны уметь:

- выполнять комбинации классического, русского народного и историко-бытового, современного танцев.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. — М., 1979.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Закрепление материала»

Цель: создание условий для объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Задачи:

Образовательные-

- знакомство с нормативами оценок видов подготовки.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;

- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений; овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, уверенности, выдержки, сосредоточенности).

Теоретическая часть. Нормативы оценок по видам подготовки.

Практическая часть. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка хореографической подготовки. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в мире;
- о ценности продуктов и различии в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы;
- средства и методы ОФП и СПФ;
- понятие о здоровье и болезни, о средствах закаливания и методике их применения;
- о влиянии физических упражнений на функции организма;
- требования к построению спортивного танца.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 31 – 40 и более раз; пресс за 30секунд – 24 – 26 и более раз; наклон в положении сидя – 17 – 19 и более см; прыжок в длину с места 141 – 160 и более см; упор углом – 16 – 20 и более секунд; шпагат на две ноги;
- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- выполнить 16 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.5;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя базовый уровень подготовки.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: инструктаж, упражнения.

Дидактический материал. См. приложение № 7

Формы подведения итогов: опрос, тест - контроль.

Литература:

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
1. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005
2. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М.: Детство-Пресс, 2008
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программа 5 и 6 годов обучения направлена на усовершенствование техник выполнения элементов, повышение физического развития учащихся и закрепление знаний и навыков в области спортивной аэробики.

раздел «Теоретическая подготовка»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся, для усвоения базового уровня подготовки в области спортивной аэробики.

Задачи:

Образовательные

- формирование базового общеобразовательного уровня в области физической культуры в целом и аэробики в частности, а также в области гигиенических навыков и требований техники безопасности при занятиях аэробикой.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие внимания, представлений, мышления, памяти, воображения.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности).

Теоретическая часть. Правила техники безопасности. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики. Роль СФП в подготовке спортсмена. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести. Круговая тренировка. Способы создания новых элементов комбинаций. Постановка спортивного упражнения.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области спортивной аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости;
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: беседа, рассказ, объяснение, натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Дидактический материал. См. приложение № 1

Формы подведения итогов: опрос.

Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001

раздел «Физическая подготовка»

Цель: создание условий для овладения спортивной техникой аэробики.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие двигательных действий;
- развитие навыка спортивной техники;
- увеличение частоты движений и их амплитуды;
- развитие упругости мышц;
- развитие техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- овладение расслаблением.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Способы создания новых элементов комбинаций. Постановка спортивного упражнения.

Практическая часть. Спортивная комбинация. Спортивный танец.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях аэробикой;
- названия базовых и специфических элементов аэробики.

Должны уметь:

- выполнять базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90, 180, 360 градусов со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно;
- четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 6.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Акробатика»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве;

- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля.

Воспитательные –

формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Группы элементов акробатики.

Практическая часть. Акробатические упражнения.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях акробатикой;
- группы элементов акробатики.

Должны уметь:

- выполнять 16 – 25 акробатических элементов.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 4.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
2. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Лениздат, 1989
3. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Хореография»

Цель: создание условий для укрепления здоровья и гармоничного развития функций организма учащихся.

Задачи:

Образовательные-

- совершенствование хореографической подготовленности;
- освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

- развитие исполнительского умения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности, смелости, решительности, ловкости).

Теоретическая часть. Правила ТБ при занятиях хореографией. Основы музыкальной грамотности. Классический танец. Русский народный танец. Историко-бытовой танец. Современный танец.

Практическая часть. Основные позиции, простые танцевальные движения. Основные танцевальные шаги различных стилей. Комбинации русского народного танца. Комбинации историко-бытового танца. Комбинации современного танца.

Должны знать:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях хореографией;
- иметь представление о классическом, русском народном, историко – бытовом, современном танце;

- элементы классического, русского народного, историко – бытового, современного танцев.

Должны уметь:

- выполнять комбинации классического, русского народного и историко-бытового, современного танцев.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи; упражнения, танец.

Дидактический материал. См. приложение № 5.

Формы подведения итогов: открытые уроки для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения и ЦДТ, тест - контроль.

Литература:

1. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989г.
2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002
4. Собинов В.И. Танцующая гимнастика». М., 1972
5. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

раздел «Закрепление материала»

Цель: создание условий для объективного определения перспективности занимающихся спортивной аэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Задачи:

Образовательные-

- знакомство с нормативами оценок видов подготовки.

Развивающие и сохраняющие потенциал здоровья –

Воспитательные –

- формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (целеустремленности, уверенности, выдержки, сосредоточенности).

Теоретическая часть. Нормативы оценок по видам подготовки.

Практическая часть. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка хореографической подготовки. Оценка участия в соревнованиях.

Должны знать:

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области спортивной аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости;
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шагат на две ноги;
- четкое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- выполнить 20 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.7;

- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

Формы занятий: групповая.

Приёмы и методы организации: инструктаж, упражнения.

Дидактический материал. См. приложение № 7

Формы подведения итогов: опрос, тест - контроль.

Литература:

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
2. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практ. физич. культуры. – 2005
3. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М. : Детство-Пресс, 2008
4. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемые результаты освоения **полного курса обучения** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная аэробика. Грация» сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты

- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области спортивной аэробики;
- установка на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к духовным ценностям;
- нравственное сознание, чувство, поведение на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- готовность и способность к непрерывному (долгосрочному) обучению.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- продуктивно общаться и взаимодействовать;
- развивать физические, художественные, психомоторные, коммуникативные способности;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты

Учащиеся познакомятся:

- с основами спортивной аэробики, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- с терминологией, позами, движениями, принятыми в спортивной аэробике.
Учащиеся научатся исполнять движения аэробики.
- Учащиеся получат возможность приобрести:
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья, о её позитивном влиянии на развитие человека как факторе успешной социализации;
- навыки исполнения спортивной аэробики;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития основных физических качеств.

По окончанию Стартового уровня обучения –

Учащийся должен знать:

- о гигиене, режиме дня и питания, питьевом режиме;
- иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах;
- о тренировочном режиме;
- правила техники безопасности на занятиях, правила поведения после тренировки;
- историю развития аэробики в Центре; виды аэробики;
- вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта;
- название объединения, которое посещают;
- иметь понятие о правильной осанке;
- базовые элементы аэробики и их названия;
- понятие о музыкальном такте, счете, ударной ноте.

Учащийся должен уметь –

- выполнить физические упражнения: отжимание 11 – 20 и более раз; пресс за 30секунд – 16 – 20 и более раз; наклон в положении сидя – 11 – 13 и более см; прыжок в длину с места 121 – 140 и более см; упор углом – 3 – 6 и более секунд; шпагат на одну ногу;
- выполнить базовые шаги на месте с несложной одноименной координацией руками в группе;
- выполнить 6 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.2;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях внутри объединения, демонстрируя базовый уровень подготовки.

По окончанию Базового уровня обучения –

Учащийся должен знать –

- правила техники безопасности;
- об истории развития аэробики в России;
- о значении занятий для здоровья человека;
- терминологию спортивной аэробики;
- методы развития силы;
- группы элементы акробатики;
- краткую характеристику травм;
- о первой помощи на занятиях;
- методику базовых шагов аэробики;
- анатомические сведения о строении и функциях организма;
- правила соревнований по спортивной аэробике.

Учащийся должен уметь –

- выполнить физические упражнения: отжимание 26 – 35 и более раз; пресс за 30секунд – 21 – 25 и более раз; наклон в положении сидя – 15 – 17 и более см; прыжок в длину с места 136 – 155 и более см; упор углом – 9 – 15 и более секунд; шпагат на две ноги;
- выполнить базовые шаги с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками в группе;
- выполнить 12 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.4;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в соревнованиях городского уровня.

По окончанию Продвинутого уровня обучения:

Учащийся должен знать –

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области спортивной аэробики;
- задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости;
- комплекс специальных упражнений для развития прыгучести;
- о круговой тренировке;
- способы создания новых элементов комбинаций;
- о постановке спортивного упражнения.

Учащийся должен уметь –

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шпагат на две ноги;
- чёткое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- выполнить 20 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.7;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, занять 2, 3 места в соревнованиях городского и областного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «*Спортивная аэробика. Грация*» разрабатываются в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: первый

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2023 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
1 МОДУЛЬ						
1	02.09		комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с детским объединением «Мир спорта, красоты и здоровья» Что такое аэробика?	опрос
2	05.09		комбинированное	2	История развития аэробики. «Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка	опрос
3	09.09		комбинированное	2	История развития аэробики. «Опора и двигатели нашего организма». Правильная осанка	наблюдение
4	12.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
5	16.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
6	19.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение

7	23.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
8	26.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
9	30.09		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
10	03.10		комбинированное	2	Режим дня. Личная гигиена, спортивная одежда	наблюдение
11	07.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
12	10.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
13	14.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
14	17.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
15	21.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
16	24.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
17	28.10		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
18	31.10		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
19	07.11		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
20	09.11		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
21	11.11		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
22	14.11		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
23	18.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	21.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение

25	25.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	28.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
27	02.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	05.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	09.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	12.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	16.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	19.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

2 МОДУЛЬ

33	09.01		комбинированное	2	Базовые элементы аэробики и их название. Инструктаж ТБ.	наблюдение
34	13.01		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
34	16.01		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
36	20.01		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
37	23.01		комбинированное	2	Начальная физическая подготовка	наблюдение
38	27.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
39	30.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	03.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	06.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение

42	10.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	13.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
44	17.02		комбинированное	2	Методы развития гибкости	наблюдение
45	20.02		комбинированное	2	Методы развития гибкости	наблюдение
46	24.02		комбинированное	2	Методы развития гибкости	наблюдение
47	27.02		комбинированное	2	Методы развития гибкости	наблюдение
48	03.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
49	06.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	10.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
51	13.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	17.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
53	20.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
54	24.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
55	27.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
56	31.03		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
57	03.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
58	07.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
59	10.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение

60	14.04		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
61	17.04		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
62	21.04		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
63	24.04		комбинированное	2	Простейшие элементы акробатики	наблюдение
64	28.04		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
65	05.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
66	08.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
67	12.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
68	15.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
69	19.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	22.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	26.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	29.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: второй

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2022 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
3 МОДУЛЬ						
1	01.09		комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики.	опрос
2	06.09		комбинированное	2	Анатомические сведения. Мышцы. Движения в мышцах. Запрещенные упражнения.	опрос
3	08.09		комбинированное	2	Анатомические сведения. Мышцы. Движения в мышцах. Запрещенные упражнения.	наблюдение
4	13.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
5	15.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
6	20.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
7	22.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
8	27.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
9	29.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
10	04.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
11	06.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
12	11.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
13	13.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
14	18.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение
15	20.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Дисциплина на занятиях и после занятий.	наблюдение

16	25.10		контрольное	2	Контрольные испытания	контроль
17	27.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
18	01.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
19	03.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
20	08.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
21	10.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
22	15.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
23	17.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	22.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
25	24.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	29.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
27	01.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	06.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	08.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	13.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	15.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	20.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

4 МОДУЛЬ

33	10.01		комбинированное	2	Правила соревнований по оздоровительной аэробике. Инструктаж ТБ.	наблюдение
34	12.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
34	17.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
36	19.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
37	24.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
38	26.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
39	31.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	02.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	07.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
42	09.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	14.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
44	16.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
45	21.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
46	28.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
47	02.03		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
48	07.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
49	09.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	14.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение

51	16.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	21.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
53	23.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
54	28.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
55	30.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
56	04.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
57	06.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
58	11.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
59	13.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
60	18.04		комбинированное	2	Акробатическая подготовка	наблюдение
61	20.04		комбинированное	2	Акробатическая подготовка	наблюдение
62	25.04		комбинированное	2	Акробатическая подготовка	наблюдение
63	27.04		комбинированное	2	Акробатическая подготовка	наблюдение
64	02.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
65	04.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
66	11.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
67	16.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
68	18.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение

69	20.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	23.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	25.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	30.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: первый

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2022 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
5 МОДУЛЬ						
1	02.09		комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики в России.	опрос
2	05.09		теоретическое	2	Значение занятий для здоровья человека. Терминология спортивной аэробики.	беседа
3	09.09		теоретическое	2	Значение занятий для здоровья человека. Терминология спортивной аэробики.	опрос
4	12.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
5	16.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
6	19.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение

7	23.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
8	26.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
9	30.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
10	03.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
11	07.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
12	10.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
13	14.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
14	17.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
15	21.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
16	24.10		контрольное	2	Контрольные испытания	контроль
17	28.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
18	31.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
19	07.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
20	09.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
21	11.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
22	14.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
23	18.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	21.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение

25	25.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	28.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
27	02.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	05.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	09.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	12.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	16.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	19.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

6 МОДУЛЬ

33	09.01		комбинированное	2	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм. Инструктаж ТБ.	опрос
34	13.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
34	16.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
36	20.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
37	23.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
38	27.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
39	30.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	03.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	06.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение

42	10.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	13.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
44	17.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
45	20.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
46	24.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
47	27.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
48	03.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
49	06.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	10.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
51	13.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	17.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
53	20.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
54	24.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
55	27.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными элементами	наблюдение
56	31.03		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
57	03.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
58	07.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение
59	10.04		комбинированное	2	Развитие пластики и эмоциональности	наблюдение

60	14.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
61	17.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
62	21.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
63	24.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
64	28.04		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
65	05.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
66	08.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
67	12.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
68	15.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
69	19.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	22.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	26.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	29.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: второй

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2022 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
7 МОДУЛЬ						
1	01.09		комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития аэробики в мире.	опрос
2	06.09		теоретическое	2	Средства закаливания и методика их применения. Ценность продуктов правильного питания.	беседа
3	08.09		теоретическое	2	Средства закаливания и методика их применения. Ценность продуктов правильного питания.	опрос
4	13.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
5	15.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
6	20.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
7	22.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
8	27.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
9	29.09		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
10	04.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
11	06.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
12	11.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
13	13.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
14	18.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение

15	20.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
16	25.10		контрольное	2	Соревнования по ОФП	контроль
17	27.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
18	01.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
19	03.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
20	08.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
21	10.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
22	15.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
23	17.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	22.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
25	24.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	29.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
27	01.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	06.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	08.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	13.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	15.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	20.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

8 МОДУЛЬ

33	10.01		комбинированное	2	Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы.	опрос
34	12.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
34	17.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
36	19.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
37	24.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
38	26.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
39	31.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	02.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	07.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
42	09.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	14.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
44	16.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
45	21.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
46	28.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
47	02.03		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
48	07.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение

49	09.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	14.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
51	16.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	21.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
53	23.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
54	28.03		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
55	30.03		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
56	04.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
57	06.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
58	11.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
59	13.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
60	18.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
61	20.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
62	25.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
63	27.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
64	02.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
65	04.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
66	11.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение

67	16.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
68	18.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
69	20.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	23.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	25.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	30.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: второй

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2023 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
9 МОДУЛЬ						
1	02.09		комбинированное	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.	опрос
2	05.09		теоретическое	2	Роль ОФП и СПФ в подготовке спортсмена. Причины травм и их профилактика.	беседа
3	09.09		теоретическое	2	Роль ОФП и СПФ в подготовке спортсмена. Причины травм и их профилактика.	опрос

4	12.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
5	16.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
6	19.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
7	23.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
8	26.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
9	30.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
10	03.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
11	07.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
12	10.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
13	14.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
14	17.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
15	21.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
16	24.10		контрольное	2	Соревнования по СФП	контроль
17	28.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
18	31.10		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
19	07.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
20	09.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
21	11.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение

22	14.11		комбинированное	2	Основные элементы акробатики	наблюдение
23	18.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	21.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
25	25.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	28.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
27	02.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	05.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	09.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	12.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	16.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	19.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

10 МОДУЛЬ

33	09.01		комбинированное	2	Роль хореографии и акробатики в постановке спортивного упражнения.	опрос
34	13.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
34	16.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
36	20.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
37	23.01		комбинированное	2	Базовая физическая подготовка	наблюдение
38	27.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение

39	30.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	03.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	06.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
42	10.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	13.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
44	17.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
45	20.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
46	24.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
47	27.02		комбинированное	2	Развитие физических данных	наблюдение
48	03.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
49	06.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	10.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
51	13.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	17.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
53	20.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
54	24.03		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
55	27.03		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
56	31.03		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение

57	03.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
58	07.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
59	10.04		комбинированное	2	Работа над элементами, танцевальными дорожками в упражнениях.	наблюдение
60	14.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
61	17.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
62	21.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
63	24.04		комбинированное	2	Элементы акробатики в упражнениях.	наблюдение
64	28.04		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
65	05.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
66	08.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
67	12.05		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
68	15.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
69	19.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	22.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	26.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	29.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Год обучения: второй

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.; 2 полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2022 г.

№ п/п			Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля
11 МОДУЛЬ						
1	01.09		комбинированное	2	Инструктаж по ТБ. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.	опрос
2	06.09		теоретическое	2	Способы создания новых элементов комбинаций. Особенности постановки упражнений.	беседа
3	08.09		теоретическое	2	Способы создания новых элементов комбинаций. Особенности постановки упражнений.	опрос
4	13.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
5	15.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
6	20.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
7	22.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
8	27.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести.	наблюдение
9	29.09		комбинированное	2	Комплекс специальных упражнений для	наблюдение

					развития прыгучести.	
10	04.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
11	06.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
12	11.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
13	13.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
14	18.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
15	20.10		комбинированное	2	Тренировочный режим. Базовая психолого – педагогическая подготовка	наблюдение
16	25.10		контрольное	2	Подготовка к сдаче нормативов ГТО в соответствии с возрастом.	контроль
17	27.10		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
18	01.11		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
19	03.11		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
20	08.11		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
21	10.11		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
22	15.11		комбинированное	2	Силовые элементы акробатики	наблюдение
23	17.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
24	22.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
25	24.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение
26	29.11		комбинированное	2	Усложнение акробатических элементов	наблюдение

27	01.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
28	06.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
29	08.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
30	13.12		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
31	15.12		комбинированное	2	Повторение изученного материала	контроль
32	20.12		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

12 МОДУЛЬ

33	10.01		комбинированное	2	Инструктаж ТБ. Правила оказания первой помощи при травмах.	опрос
34	12.01		комбинированное	2	Полупрофессиональная физическая подготовка	наблюдение
34	17.01		комбинированное	2	Полупрофессиональная физическая подготовка	наблюдение
36	19.01		комбинированное	2	Полупрофессиональная физическая подготовка	наблюдение
37	24.01		комбинированное	2	Полупрофессиональная физическая подготовка	наблюдение
38	26.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
39	31.01		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
40	02.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
41	07.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
42	09.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение
43	14.02		комбинированное	2	Тренировочный режим.	наблюдение

44	16.02		комбинированное	2	Развитие физических данных. Работа над прыгучестью.	наблюдение
45	21.02		комбинированное	2	Развитие физических данных. Работа над прыгучестью.	наблюдение
46	28.02		комбинированное	2	Развитие физических данных. Работа над прыгучестью.	наблюдение
47	02.03		комбинированное	2	Развитие физических данных. Работа над прыгучестью.	наблюдение
48	07.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
49	09.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
50	14.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
51	16.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
52	21.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
53	23.03		комбинированное	2	Хореографическая подготовка	наблюдение
54	28.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
55	30.03		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
56	04.04		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
57	06.04		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
58	11.04		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
59	13.04		комбинированное	2	Работа над танцевальными дорожками в упражнениях и вращениями.	наблюдение
60	18.04		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение
61	20.04		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение

62	25.04		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение
63	27.04		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение
64	02.05		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение
65	04.05		комбинированное	2	Силовые акробатические элементы.	наблюдение
66	11.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
67	16.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
68	18.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
69	20.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
70	23.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	конкурс
71	25.05		комбинированное	2	Отработка сложных элементов	наблюдение
72	30.05		контрольное	2	Итоговое занятие	контроль

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом подготовки учащихся:

- стены для аэробики;
- спортивные коврики;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- утяжелители для рук и ног;
- гимнастические маты;
- подкладная доска;
- батут;
- набивные мячи;
- скакалки;
- аптечка.

Информационное обеспечение

- магнитофон (CD – проигрыватель);
- видеокамера;
- стойка для музыкального оборудования;
- экранно-звуковые пособия.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «**Спортивная аэробика. Грация**» реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, автор Жига Елена Сергеевна.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Проверка результатов осуществляется в виде *входящего, текущего, итогового* контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, путем проверки домашнего задания, выполнения определенных упражнений, позволяющих определить степень физического развития учащегося, бесед и опросов.

Формами **входящего** контроля являются периодические зачёты и тесты, а также уроки-соревнования внутри объединения. Зачёты проводятся с целью выявления усвоения пройденного материала. В ходе зачёта учащимся предоставляется возможность оценить уровень собственных умений, получить рекомендации педагога. Уроки-соревнования направлены на формирование у учащихся мотивации к тренировкам.

Формами **итогового** контроля являются открытые уроки для родителей и педагогов, соревнования различного уровня и их результаты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение, опрос, беседа, грамота, диплом, журнал учёта работы учебной группы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование, слёт, турнир, фестиваль, спортивный праздник, родительское собрание.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ (ДИАГНОСТИКА) ***Первый год обучения***

Вид контроля	Цель проведения	Формы контроля
Входящий	Выявление усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, тест, урок - соревнование

Текущий	Определение степени физического развития учащихся	опрос, упражнение
Итоговый	Выявление усвоения пройденного материала, оценка собственных умений, рекомендации педагога	зачёт, тест, соревнование

УРОВНИ И КРИТЕРИИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Упражнения	Первый год обучения			
	Уровень ЗУН			
	Минимальный (0 – 10 баллов)	базовый (11 – 20 баллов)	повышенный (21 – 30 баллов)	творческий (31 – 36 баллов)
Уровень физической подготовки				
Отжимание	до 10 раз	11 – 20 раз	21 – 30 раз	более 30 раз
Пресс за 30 сек.	До 15 раз	16 – 20 раз	21 – 23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол сидя	До 10 см	11 – 13 см	14 – 16 см	Более 16 см
Прыжок в длину с места	До 120 см	121 – 140 см	141 – 145 см	Более 145 см
Упор углом	До 2 сек.	3 – 6 сек.	7 – 10 сек.	Более 10 сек.
Шпагат	На одну ногу 170°	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата
Уровень танцевальной подготовки				
Выполнение базовых шагов	на месте без координации руками в группе	на месте с несложной одноименной координацией руками в группе	на месте с несложной разноименной координацией руками в группе	на месте с несложной разноименной координацией руками самостоятельно
Уровень акробатической подготовки				
Выполнение элементов стоимостью	4 0.1	6 0.1 – 0.2	8 0.1 – 0.2	Более 8 0.1 – 0.2
Уровень теоретической подготовки				
	1.Гигиена, режим дня и питание 2.Тренировочный режим 3.Дисциплина на занятиях 4.История развития аэробики в Центре	5.Понятие о правильной осанке 6.Базовые элементы аэробики 7.Музыкальный счет	8.Название базовых элементов 9.Виды аэробики	
Участие в соревнованиях				
	внутри объединения,	внутри объединения,	внутри объединения,	по ОФП городского и

	демонстрируя минимальный уровень подготовки	демонстрируя базовый уровень подготовки	демонстрируя повышенный уровень подготовки	других уровней
	Второй год обучения			
Уровень физической подготовки				
Отжимание	до 15 раз	16 – 25 раз	26 – 35 раз	более 35 раз
Пресс за 30 сек.	До 18 раз	19 – 23 раз	24 – 26 раз	Более 26 раз
Наклон в пол сидя	До 12 см	13 – 15 см	16 – 18 см	Более 18 см
Прыжок в длину с места	До 125 см	126 – 145 см	146 – 150 см	Более 150 см
Упор углом	До 4 сек.	5 – 10 сек.	10 – 15 сек.	Более 15 сек.
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата, два 170°	Все три шпагата
Уровень танцевальной подготовки				
Выполнение базовых шагов	на месте с несложной разноименной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону с несложной одноименной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° с несложной разноименной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° с несложной разноименной координацией руками самостоятельно
Уровень акробатической подготовки				
Выполнение элементов стоимостью	4 0.1 – 0.3	8 0.1 – 0.3 12 0.1 – 0.4		Более 12 0.1 – 0.4
Уровень теоретической подготовки				
	1.Питание в дни занятий 2.Запрещенные упражнения 3.История развития аэробики в городе 4.Техника безопасности	5.Структура учебного занятия 6.Методы развития гибкости 7.Основы музыкальной грамоты	8. Анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцах) 9.Элементы акробатики	10.Правила соревнований по оздоровительной аэробике
Участие в соревнованиях				
	внутри объединения	2, 3 место внутри объединения	1 место внутри объединения	по ОФП городского и других уровней
Третий год обучения				
Уровень физической подготовки				
Отжимание	до 25 раз	26 – 35 раз	36 – 45 раз	более 45 раз

Пресс за 30 сек.	До 20 раз	21 – 25 раз	26 – 28 раз	Более 28 раз
Наклон в пол сидя	До 14 см	15 – 17 см	18 – 20 см	Более 20 см
Прыжок в длину с места	До 135 см	136 – 155 см	156 – 165 см	Более 165 см
Упор углом	До 8 сек.	9 – 15 сек.	15 – 20 сек.	Более 20 сек.
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Один шпагат более 180°
Уровень танцевальной подготовки				
Выполнение базовых шагов	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° с несложной разноименной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно	умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием несложной координацией рук
Уровень акробатической подготовки				
Выполнение элементов, стоимостью	8 0.1 – 0.3	12 0.1 – 0.4	16 0.1 – 0.5	Более 16 0.1 – 0.5
Уровень теоретической подготовки				
	1.Значение занятий для здоровья человека 2.История развития аэробики в России 3.Техника безопасности	4. Методы развития силы 5. Терминология спортивной аэробики 6. Строение и функции организма 7.Группы элементов акробатики	8.Методический разбор базовых шагов аэробики 9.Первая помощь на занятиях	10. Правила соревнований по спортивной аэробике
Участие в соревнованиях				
	внутри объединения	городского уровня	выход в финал городского и областного уровня	2, 3 места городского и областного уровня
Четвёртый год обучения				
Уровень физической подготовки				
Отжимание	до 30 раз	31 – 40 раз	41 – 50 раз	более 50 раз
Пресс за 30 сек.	До 23 раз	24 – 26 раз	27 – 28 раз	Более 28 раз
Наклон в пол сидя	До 16 см	17 – 19 см	20 – 22 см	Более 22 см

Прыжок в длину с места	До 140 см	141– 160 см	161 – 170 см	Более 170 см
Упор углом	До 15 сек.	16 – 20 сек.	21 – 25 сек.	Более 26 сек.
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Два шпагата более 180°
Уровень танцевальной подготовки				
Выполнение базовых шагов	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками в группе	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно	чёткое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно	умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук
Уровень акробатической подготовки				
Выполнение элементов, стоимостью	12 0.1 – 0.4	16 0.1 – 0.5	20 0.1 – 0.7	Более 20 0.1 – 0.7
Уровень теоретической подготовки				
	1.Ценность продуктов. Различия в составе продуктов при избавлении от лишнего веса или при наращивании мышечной массы 2.История развития аэробики в мире 3.Техника безопасности	4.Влияние физических упражнений на строение и функции организма 5.Средства и методы ОФП и СФП	6. Требования к построению спортивного танца	-
Участие в соревнованиях				
	внутри объединения	выход в финал городского и областного уровня	2, 3 места городского и областного уровня	1 место городского и областного уровня
Пятый, шестой год обучения				
Уровень физической подготовки				
Отжимание	до 35 раз	36 – 45 раз	46 – 55 раз	более 55 раз
Пресс за 30 сек.	До 24 раз	25 – 27 раз	28 – 30 раз	Более 30 раз
Наклон в пол сидя	До 17 см	18 – 20 см	21 – 23 см	Более 23 см
Прыжок в длину с места	До 145 см	146– 160 см	161 – 180 см	Более 180 см

Упор углом	До 20 сек.	21 – 25 сек.	26 – 30 сек.	Более 30 сек.
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Три шпагата более 180°
Уровень танцевальной подготовки				
Выполнение базовых шагов	с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°, 360° со сложной ассиметричной координацией руками самостоятельно	чёткое, красивое, артистичное выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно	умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук	умение самостоятельно составлять танцевальные связки на основе базовых шагов, с использованием сложной ассиметричной координацией рук, не только для солистов, но и для группы спортсменов
Уровень акробатической подготовки				
Выполнение элементов, стоимостью	16 0.1 – 0.5	20 0.1 – 0.7	25 0.1 – 0.7	Более 25 0.1 – 0.7
Уровень теоретической подготовки				
	1.Роль ОФП и СФП в подготовке спортсменов	2.Виды выносливости 3.Методы развития выносливости	4.Комплекс специальных упражнений для развития прыгучести 5.Круговая тренировка	6.Постановка спортивного упражнения
Участие в соревнованиях				
	выход в финал городского и областного уровня	2, 3 места городского и областного уровня	1 место городского и областного уровня	

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровни и критерии диагностики знаний, умений, навыков и уровня воспитанности учащихся

Уровень оценивания, шкала оценки	Критерии оценки знаний	Критерии оценки двигательных навыков и умений
Творческий 31 – 36 баллов	Вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.	Движение максимально приближено к технике эталонного, выполнено без ошибок с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.
Повышенный	Вопрос раскрыт полностью, но в	Движение выполнено приближенно

21 – 30 баллов	ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).	к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.
Базовый 11 – 20 баллов	Вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.	Выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.
Минимальный 0 – 10 баллов	Вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.	При выполнение допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Диагностика достижения воспитательных результатов

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- достижения в сфере аэробики;
- формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение учащимися здорового образа жизни.

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- личные достижения учащихся;
- достижения команд на конкурсных мероприятиях;
- тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей;
 - отзывы родителей, специалистов о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей.

Модель выпускника. Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать –

- теоретические знания на базовом уровне;
- иметь стойкий интерес к занятиям спортом.

Учащийся должен уметь –

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шлагат на две ноги;
- чёткое, красивое, артистическое выполнение танцевальных связок, как в группе, так и самостоятельно;
- выполнить 20 акробатических элементов стоимостью 0.1 – 0.7;
- видеть ошибку в исполнении упражнения, и умение её исправить;
- проявлять морально-волевые качества, занять 2, 3 места в соревнованиях городского и областного уровня.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «*Спортивная аэробика. Грация*» осуществляется очно и дистанционно в разновозрастных группах. Комплексные занятия проходят по

комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Формы, средства и методы реализации программы

Основной **формой** организации деятельности является *групповое занятие*.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

И такие **формы** деятельности как:

- круговая тренировка по станциям;
- «Круг Осанки»;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации программы используются и другие **формы** организации деятельности учащихся, такие как:

- соревновательные выступления;
- показательные выступления;
- фестиваль аэробики;
- игра по станциям «Быть здоровым классно»;
- психологические тренинги;
- ролевые игры;
- спортивный праздник.

Средства аэробики

1. Психорегулирующие (природные) факторы.
2. Физические упражнения:
 - хореография у опоры, без опоры;
 - прикладные упражнения на снарядах, на тренажерах;
 - упражнения спортивно – гимнастического стиля: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения стоя, в партнере, подскоки, прыжки, равновесие, повороты, акробатические упражнения;
 - танцевальные движения: элементы современных танцев, народных и классических танцев.
3. Музыка.

Общепедагогические методы

- *словесные* (беседа, рассказ, объяснение в ситуации анализа и разбора техники выполняемых упражнений);
- *наглядные методы* (натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов);
- *метод двигательной наглядности*;
- *метод срочной информации* (получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи).

Специфические методы

- *соревновательный* (применяется в виде эстафет, заданий типа «кто больше (далее)»; контрольные прикидки перед соревнованиями);
- *игровой* (сюжетные и ролевые игры, упражнения);
- *метод обучения технике движения* (расчлененный, целостный);

- *методы развития физических качеств*: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей.

Метод коллективного створчества, сущность которого состоит в совместной творческой деятельности педагогов и учащихся.

В содержательную основу программы положены следующие **принципы**:

- принцип здоровьесбережения;
- принцип учета возрастных психофизиологических особенностей;
- принцип непрерывности тренировочного процесса;
- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, педагогического контроля, тестирования);
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;
- принцип направленности на личностно-значимый результат для учащегося;
- принцип партнерства во взаимоотношениях занимающихся и педагога.

Педагогические технологии, используемые по программе «*Спортивная аэробика. Грация*»

- Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

• Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

• Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема постановки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

• Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

• Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, створчества.

• Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

• Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео- средства обучения.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс по спортивной аэробике и является формой организации учебной и творческой

деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

Содержание работы по этапам подготовки

Спортивно – оздоровительный этап (первый год обучения) предусматривает:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Этап начальной подготовки (второй год обучения) предусматривает:

- углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты);
 - совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
 - начальную функциональную подготовку - освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
 - освоение базовых и специфических элементов;
 - базовую хореографическую подготовку - освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
 - формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой;
 - базовую психологическую подготовку;
 - начальную теоретическую подготовку;
 - участие в соревнованиях.

Учебно – тренировочный этап (третий, четвертый, пятый годы обучения) предусматривает:

- совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- достижение высокого уровня функциональной подготовки - планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствование базовой технической подготовленности - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
 - совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
 - освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
 - совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
 - совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
 - базовую теоретическую и тактическую подготовку;

- активную соревновательную практику с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Воспитательная составляющая результатов

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная человека.

На протяжении спортивной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором ЦДТ №5; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- участие в концертных программах;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- оформление сайта.

Построение тренировочного занятия

1. Разминка (8 – 10 минут).

Цель: подготовка организма к занятию.

Используются простейшие движения.

2. Аэробная часть. (18 – 20 минут)

Цель: Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до целевого значения и сохранение её в течение продолжительного промежутка времени для достижения

эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему (ССС) и выносливость.

3. Первая заминка. Проводится в конце аэробной части (5 минут)

Цель. Постепенное снижение ЧСС до 120 ударов в минуту.

4. Партерные упражнения.

Упражнения на развитие гибкости. (20 минут)

Упражнения для укрепления мышц пресса, спины, плечевого пояса и груди.

Правильное дыхание во время силовой тренировки (7 – 10 минут)

5. Вторая заминка (5 – 7 минут).

Цель. Снижение ЧСС до нормального значения.

Упражнения на растягивание и расслабление.

6. Постановка и отработка программ для соревнований по спортивной аэробике (25 минут).

Основой занятия является базовая техническая подготовка по спортивной аэробике. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении всего занятия, также чередуется организация деятельности: работа по группам, по линиям, по диагонали, по кругу, индивидуально.

Контрольно-измерительные материалы

Критерий	Методы контроля
<i>Эмоциональный</i>	-Опрос на тему «Аэробика, виды аэробики» -Методика «Шкала эмоционального отклика» (А.Меграбян)
<i>Личностный</i>	-Педагогическое наблюдение -Анализ процесса деятельности
<i>Мотивационно-ценостный</i>	-Контрольные упражнения для определения координационных качеств; -Контрольные упражнения для определения специальной выносливости; -Методика изучения мотивационной сферы учащихся (М.В. Матюхина)
<i>Деятельностно-процессуальный</i>	-Методика контроля освоения учащимися программы и анализ результата деятельности; -Опрос на тему «Базовые шаги аэробики» -Контрольные упражнения для диагностики гибкости
<i>Рефлексивный</i>	-Анализ и самоанализ самооценки учащихся

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. – Омск: СибГУФК, 2009
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991
3. Иваницкий и др. Ритмическая гимнастика. Москва. 1989
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. – М., «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001
6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002
8. Манина Т.И. Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. Лениздат, 1989
9. Назаренко, Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005
10. Словарь терминов гимнастики и хореографии / сост. А. И. 26. Рябчиков, Ж. Е. Фирилева. – М.: Детство-Пресс, 2008
11. Собинов В.И. Танцующая гимнастика». М., 1972
12. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР.- М., 2000
13. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учебное пособие / Н.В.Игошина.-Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2010

Рекомендуемый список литературы для учащихся:

1. Конорова Е.В. Танцы в школе. М.,1960
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.,1987
3. Толкачёв В.С. Физкультурный заслон ОРЗ. М.,1988

Интернет-ресурсы:

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisiointschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг результатов освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика. Грация»
физкультурно-спортивной направленности
4 год обучения
ФИО педагога Жига Елена Сергеевна

№	ФИО учащегося	Предметные результаты						Метапредметные результаты			Итоги за год	
		Теоретическая подготовка учащегося			Практическая подготовка учащегося							
		входящий	текущий	итоговый	входящий	текущий	итоговый	входящий	текущий	итоговый		
1	Бобнева Елизаветта Дмитриевна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
2	Глухова Дарья Валентиновна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
3	Метлюк Ксения Викторовна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
4	Нечаева Кира Ярославовна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
5	Прусс Василиса Сергеевна	С	С	С	В	В	В	С	В	В	В	
6	Родионова София Ярославовна	С	В	В	В	В	В	С	В	В	В	
7	Роткина Дарья Дмитриевна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
8	Филлипова Варвара Алексеевна	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	
9	Юдина Анна Денисовна	Н	С	С	С	С	С	С	С	С	С	
10	Яковleva Виктория Андреевна	С	С	С	С	В	В	С	С	С	С	