краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки

«Спортивная школа «Жемчужина Алтая»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято решением тренерского совета КГБУ СП  «СШ «Жемчужина Алтая»  от 28.11.2022 г.  протокол № 10/22 | Утверждено приказом директора КГБУ СП  «СШ «Жемчужина Алтая»  от 28.11.2022 г.  № 57 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**по виду спорта «спортивная аэробика»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** стартовый,базовый, продвинутый

**Возраст обучающихся: от** 5 лет

**Срок реализации:**

от 5 до 7 лет - «стартовый» уровень

от 7 до 9 лет - «базовый» уровень

от 10 лет - «продвинутый» уровень

Составители программы

инструктор-методист Зверева Л.Н.

Барнаул – 2022

# содержание

[Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы](#_Toc39665839)

[1.1. Пояснительная записка](#_Toc39665840)

[1.2. Цель и задачи образовательной программы](#_Toc39665841)

[1.3. Содержание программы. Учебный план. Содержание учебного плана.](#_Toc39665842)

[1.4. Планируемые результаты](#_Toc39665845)

[Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий](#_Toc39665846)

[2.1. Календарный учебный график](#_Toc39665847)

[2.2. Учебный план](#_Toc39665848)

[2.3. Формы аттестации](#_Toc39665853)

[2.4. Оценочные материалы](#_Toc39665854)

[2.5. Методические материалы](#_Toc39665854)

[2.6. Воспитательная работа](#_Toc39665854)

[2.7. Условия реализации программы.](#_Toc39665854)

[2.8. Список литературы](#_Toc39665856)

# **РАЗДЕЛ 1.**

# **Комплекс основных характеристик программы**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорту по виду спорта «Спортивная аэробика» (далее по тексту-программа) разработана на основе и с учетом:

- федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);

- приказа Министерства образования и науки Российской федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);

- приказа Министерства просвещения Российской федерации No196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении С П 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Спортивная аэробика применяется в целях всестороннего, гармонического, физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

**Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка.

**Актуальность программы**

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям спортом. Реализация программы развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, укрепляет мышечный корсет, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призваны помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом и заключается актуальность данной программы.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся возраста от 5 лет.

**Объем, сроки реализации программы. Режим занятий.**

**Формы организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов – 552, из них: I год обучения 4 часа в неделю, 184 часа в год, II год обучения 6 часов в неделю, 276 часов в год, III год обучения 6 часов в неделю, 276 часов в год, IV год обучения 6 часов в неделю, 276 часов в год.

Режим организации занятий по данной программе соответствует нормам, утвержденным СанПин «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (СанПин 1.2.3685 -21).

Форма организации образовательного процесса: групповая с использованием приемов индивидуальной работы.

**Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, занятие - соревнование, зачетные занятия, праздник.

**Формы обучения.** Форма обучения по программе - очная, дистанционная (при необходимости).

**Методы обучения**.

При реализации программы широко применяются разнообразные методические приёмы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный   
и музыкальный.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| методы | Методические приёмы | примечание |
| Словесный | Команды и распоряжение | Эффективны эмоциональные сигналы |
| Указания и инструктаж | Максимально точно и кратко |
| Описание и объяснения | Объяснение предпочтительнее описания |
| Пояснения и сравнения | Целесообразные сравнения |
| Самоотчёты и самооценки |  |
| Лекции и беседы |  |
| Наглядный | Показ тренера и гимнасток. Фото и видео показ. | Виды показа: целостный, фрагментарный, контрастный. |
| Практический | Целостного и расчлененного упражнения | Эффективен контроль исходных и промежуточных положений |
| Игровой, фронтальный, поточный, круговой и соревновательный. |  |
| Помощи | Физической помощи со стороны | Виды: фиксация, поддержка, подкрутка, проводка. |
| Ориентировочная помощь | Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы(хлопки, счет), музыка, материальные ограничители |
| Идеомоторный | Представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка. | При разучивании, отработке, в период вынужденной неподвижности. |
| Музыкальный | Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. | Позволяет правильно расставить акценты в движениях. |
| Групповой | Разминка, разучивание связок и элементов. |  |

**Комплектование**: в группы зачисляются мальчики и девочки по уровням в зависимости от физической подготовленности и возраста. Группы комплектуются по 10-25 человек.

**Условия формирования** групп: одновозрастные и разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения на основании результатов тестирования, наличие справки от врача.

## Цель и задачи образовательной программы

**Цель** программы:формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья и прав граждан на занятия физической культурой и спортом.

**Задачи**

*Обучающие*

- учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.

- учить выполнять движения красиво и технически правильно.

-развивать двигательные навыки и двигательные качества (силу, ловкость, быстроту, координацию движений, равновесие.

*Развивающие*

**-** укреплять здоровье, развивать отдельные мышечные группы и всю мышечную систему в целом, закаливать организм;

- способствовать формированию правильной осанки и походки

- развивать музыкальность, грациозность, культуру движений

- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движений, прыгучесть, чувство равновесия

- способствовать общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

*Воспитательные*

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

- учить соблюдать правила эстетического поведения

-воспитывать морально-волевые качества (такие, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие)

- формировать эмоционально-положительное отношение к спорту и к спортивной аэробике, в частности.

- формировать способность работать в команде

**Задачи первого года обучения стартового уровня**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.

- освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов спортивной аэробики.

- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

- развитие специфических качеств: музыкальности, выразительности и творческой активности.

- привитие интереса к занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**Задачи второго года обучения** **стартового уровня**

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- закрепление и совершенствование базовых, специальных элементов.

- разучивание и выполнение классификационной программы.

- участие в массовых, контрольных и внутренних соревнованиях.

- развитие морально- волевых качеств, силы, выносливости, координации движения.

**Задачи базового уровня**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта выступления на праздниках, фестивалях, показательных выступлениях, спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья обучающихся;

- выполнение контрольно-переводных требований по физической   
и специальной подготовке тренировочного этапа спортивной специализации.

**Задачи продвинутого уровня**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение стабильного опыта выступления на праздниках, фестивалях, показательных выступлениях, спортивных соревнованиях по виду спорта;

- поддержание уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

## 

## 1.3. Содержание программы

**Учебный план первого года обучения стартового уровня**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Теоретический материал | | | | |
| 1.1. | Тема 1. Краткий обзор развития спортивной аэробики | 2 | 2 |  | Творческое задание |
| 1.2. | Тема 2. Влияние занятий на организм занимающихся | 1 | 1 |  | опрос |
| 1.3. | Тема 3. Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Тема 4. Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 |  | Опрос |
| 1.5. | Тема 5. Музыкальная грамота | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. | Раздел 2. Практические занятия | | | | |
| 2.1. | Тема 6. ОФП и СФП | 32 | 2 | 30 | Практика |
| 2.2. | Тема 7. Хореография | 18 | 2 | 16 | Практика |
| 2.3. | Тема 8. Элементы современного и сюжетного танца | 8 | 1 | 7 | Практическое задание |
| 2.4. | Тема 9. Равновесие. Повороты. Упражнение для развития специальной гибкости | 12 | 1 | 11 | Практическое задание |
| 2.5. | Тема 10. Подвижные игры. Эстафеты. | 12 |  | 12 | Практическое задание |
| 2.6. | Тема 11. Акробатика | 16 | 1 | 15 | Практическое задание |
| 2.7. | Тема 12. Прыжки | 16 | 2 | 14 | Практическое задание |
| 2.8. | Тема 13. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.9. | Тема 14. Координированная работа рук с мышечной фиксацией | 14 |  | 14 | Практическое задание |
| 2.10. | Тема 15. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью  0,1-0,4 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.11. | Тема 16. Разучивание простейшего квалификационного упражнения | 6 |  | 6 | Практическое задание |
| 2.12. | Тема 17. Участие в соревнованиях и показательные выступлениях | 2 |  | 2 | Практическое задание |
| **ИТОГО:** | | **184** | **16** | **168** |  |

**Содержание учебного плана первого года обучения стартового уровня**

**1. Теоретический материал**

Тема 1. Развитие спортивной аэробики

Теория. Краткий обзор развития спортивной аэробики.

Тема 2. Влияние занятий на организм занимающихся

Теория. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 3. Гигиена.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим и питание спортсменок.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы фронтальным методом и с использованием спортивного инвентаря. Правила поведения во время пожара.

Тема 5. Музыкальная грамота.

Теория. Значение музыки в спортивной аэробике. Понятие о характере музыки.

Тема 6. Понятие и функции ОФП и СФП

Тема 7. Понятие и функции в хореографии.

Тема 8. Элементы современного и сюжетного танца

Тема 9. Равновесия. Повороты. Упражнение для развития специальной гибкости (техника выполнения).

Тема 11. Акробатика (техника выполнения).

Тема 12. Прыжки

(техника выполнения).

**2. Практические занятия (теория)**

Тема 6. Практика. ОФП и СФП

Строевые упражнения. Построение, ходьба на месте, в движении в колонне, в шеренге по одному, в парах, переход с шагов на бег и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Положение рук – вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Маховые движения руками, по дуге, круговые, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д. Позиции рук: подготовительная, I, II, III, движения руками у опоры и без нее. Упражнения для ног- Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой с различным положением другой ногой. Упражнения на все тело: наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках, с различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д.; повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины; у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. Упражнения на расслабление. Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа. Бег: лицом вперед и спиной, с подниманием бедра вперед, с захлестыванием голени назад, с поворотом на 180 градусов. Прыжки: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны, с поворотом на 180 градусов, «козлики», «скачок».

Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на пресс. Упражнения для спины. Упражнения для ног.

Тема 7. Практика. Хореография.

Постановка корпуса, позиция ног и рук. Releve на п/п, Demi-plie, plieI п., Passе, Batementtendujete из I иVп., Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением. Большие и широкие прыжки.

Практика. Комплекс партерной хореографии.

Тема 8. Элементы сюжетного и современного танца.

Практика. Эмоциональное проживание сюжета под музыку, характерные движения. Танцевальные шаги современного. Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 9. Равновесие. Повороты. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. Равновесие в полуприседе на левой, на правой. Передние равновесие. Боковое равновесие. Равновесие в пассе.

Практика. Переступанием. Скрестные. Одноименный 180,360 градусов.

Практика. Шпагаты с полу, с высоты 10 см. Наклоны ноги вместе, врозь. Складка. Наклоны назад с опорой. «Выкрут**»** в плечевых суставах. Мост из положения лежа и стоя.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск». Практика. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 градусов. Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Практика. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 градусов. Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, вперед.

Тема 10. Подвижные игры. Эстафеты.

Практика. Подвижные игры «Зайцы и волк», «Совушка-сова», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Караси и щука», «Найди где спрятано?», «Светофор», «Удочка», «Охотники и зайцы», «Вышибала», «Снежки», «Выше земли».

Эстафеты с ходьбой и бегом.

Тема 11. Акробатика.

Практика. Группировки. Перекаты. Кувырок вперёд, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост». Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь. Колесо. Стойка на руках. Опускание в мост из положения стойка на руках.

Практика. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Стойка на руках у опоры.

Тема 12. Прыжки.

Практика. С двух ног с места. Выпрямившись. Выпрямившись с поворотами на 180, 360 градусов. Подбивной (в сторону, вперёд). Прыжок в группировке, прыжок воздушный ноги врозь. Прыжок шагом, «козлик», поджатый прыжок.

Тема 13. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики.

Практика. Прыжки ноги врозь-вместе(джек); прыжки в выпад правой и левой ногой; прыжок подъем колена вперед правой и левой ногой, кики вперед, в сторону, назад, правой и левой ногой; махи ногами во все направления, бег; шаг, галоп.

Дорожки базовых шагов в различных модификациях.

Тема 14. Координированная работа рук с мышечной фиксацией

Практика. Руки вперед, в стороны, вверх, перед грудью, к плечам, за спину, на пояс. Различные их вариации. Работа кисти рук.

Тема 15. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью

0,1-0,4 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика»)

Практика. Элементы из разделов таблицы сложности: статика-углы, динамика – геликопторы, отжимания, венсоны; прыжки – винт, группировка, казак; гибкость – вертикальный шпагат, либела.

Тема 16. Разучивание простейшего квалификационного упражнения

Практика. Разучивание базовых дорожек аэробных шагов. элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Практика. Повторение связок и малоамплитудных элементов из квалификационной программы.

Практика. Повторение связок и малоамплитудных элементов из квалификационной программы.

Тема 17. Участие в показательных выступлениях и тренировочных соревнованиях внутри группы.

Практика. Показательные выступления на открытых уроках, спортивных праздниках. Зачёт по ОФП и СФП. Тренировочные соревнования.

**Учебный план второго года обучения стартового уровня**

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Теоретический материал | | | | |
| 1.1. | Тема 1. Влияние занятий на организм занимающихся | 2 | 2 |  | Опрос |
| 1.2. | Тема 2. Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Тема 3. Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 |  | Опрос |
| 1.4. | Тема 4. Музыкальная грамота | 3 | 3 |  | Опрос |
| 1.5. | Тема 5. Терминология | 3 | 3 |  | Опрос |
| 2. | Раздел 2. Практические занятия | | | | |
| 2.1. | Тема 6. ОФП и СФП | 44 |  | 44 | Практика |
| 2.2. | Тема 7. Хореография | 22 |  | 22 | Практика |
| 2.3. | Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца | 10 |  | 10 | Практическое задание |
| 2.4. | Тема 9. Равновесия. Повороты. Упражнение на развитие гибкости. | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.5. | Тема 10. Лазанье. Метание. | 14 |  | 14 | Практическое задание |
| 2.6. | Тема 11. Акробатика | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.7. | Тема 12. Прыжки | 22 |  | 22 | Практическое задание |
| 2.8. | Тема 13. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.9. | Тема 14. Координированная работа рук с мышечной фиксацией | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.10. | Тема 15. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью  0,1-0,4 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 28 |  | 28 | Практическое задание |
| 2.11. | Тема 16. Разучивание простейшего квалификационного упражнения | 22 |  | 22 | Практическое задание |
| 2.12. | Тема 17. Подвижные и спортивные игры | 15 |  | 15 | Практическое задание |
| 2.13. | Тема 18. Показательные выступления | 5 |  | 5 | Практическое задание |
| 2.14. | Тема 19.Участие в тренировочных соревнованиях | 3 |  | 3 | Практическое задание |
| **ИТОГО:** | | **276** | **11** | **265** |  |

**Содержание учебного плана второго года обучения стартового уровня**

**1. Теоретический материал**

Тема 1. Влияние занятий на организм занимающихся.

Теория. Теория Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 2. Гигиена.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.

Тема 4. Музыкальная грамота.

Теория. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка. Свойства музыкального звука.

Тема 5. Терминология.

Теория. Значение терминологии на занятиях спортивной аэробикой.

**2. Практический материал.**

Тема 6. ОФП и СФП.

Практика. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на пресс. Упражнения для спины. Упражнения для ног. Упражнения для развития быстроты, скорости, прыгучести.

Тема 7. Хореография.

Практика. Постановка корпуса, позиция ног и рук. Releveнап/п, Demi-plie,plieIп., Passе, BatementtendujeteизIиVп., CrandBatementjete. Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением. Большие прыжки.

Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца

Практика. Танцевальные шаги современного и эстрадного танца. Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 9. Равновесие. Повороты. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Практика. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град. Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении нога вперед на 90 градусов.

Практика. Шпагаты с полу, с высоты 10 см. Наклоны ноги вместе, врозь, складка, наклоны назад с опорой. «Выкрут» в плечевых суставах. Мост из положения лежа.

Тема 10. Метание. Лазанье.

Практика. Метание мяча в цель, на дальность, подбрасывание и ловля мяча двумя руками, с хлопками, перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку.

Практика. Лазанье по ровной, наклонной скамейке, по канату.

Тема 11. Акробатика.

Практика. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры. Перевороты вперед и назад.

Тема 12. Прыжки.

Практика. Прыжки на одной ноге- поочередно с продвижением вперед, ноги врозь – вместе и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, выше поднятой руки на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через скакалку любым способом.

Практика. Прыжки из таблицы сложности по виду спорта «спортивная аэробика»: группировка, казак, страдл, перекидной, батерфляй, винт с приземлением в ноги, без поворотов.

Тема 13. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики

Практика. Выделяют low impact (Lo) – низкая ударная нагрузка – хотя бы одна стопа в контакте с полом; hi impact (Hi) – высокая ударная нагрузка – есть фаза полета.

1. March (jog) – марш. Lo – шаги, Hi – бег.
2. Step touch – приставной шаг. Выполняется в Lo (на шагах) или в Hi (беге).
3. Knee up – подъем колена. Вперед, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi.
4. Skip – захлёст – насочек. Выполняется в Hi.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе.
6. Lunge – выпад назад, в сторону – Lo, Hi.
7. Grape vine – скрестный шаг – Lo, Hi.
8. V-step – ви-степ Lo.
9. Kick – мах вперед, в сторону, назад – Lo, Hi.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1.Переразгибание колена.

2.Пятки не касаются пола.

3.Спина не вертикальна.

Тема 14. Координированная работа рук с мышечной фиксацией.

Практика. Основные положения рук: одноименные - вперед, в стороны, вверх, к плечам, перед грудью, за голову, скрестые, круговые; разноименныне – одна вверх, другая вперед; одна вперед, другая в сторону; одна к плечу, другая в сторону (вперед, вверх, за голову и т.д.); разноименные круговые, попеременнокруговые.

На стадии закрепления использовать утяжелители и небольшие веса.

Тема 15. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью

0,1-0,4 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика»).

Практика. Элементы из разделов таблицы сложности: статика-углы; динамика – геликопторы, венсоны, круги ногами и подводящие упражнения для деласала; прыжки – винт, группировка, казак с поворотом на 360 градусов, эти же прыжки с приземлением в шпагат; гибкость – либела (опорная и безопорная).

Тема 16. Разучивание простейшего квалификационного упражнения.

Практика. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями и простейшими спортивными элементами (программа возрастной категории (9-11 лет).

Тема 17. Подвижные и спортивные игры.

Практика. «Удочка», «Вышибала», «Выше ноги от земли». Пионербол, стритбол, ручной мяч.

Тема 18. Показательные выступления.

Практика. Показательные выступления на открытых уроках, спортивных праздниках.

Тема 19. Участие в тренировочных и квалификационных соревнованиях.

Практика. Зачёт по ОФП и СФП. Классификационные соревнования.

**Учебный план обучения базового уровня**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Теоретический материал | | | | |
| 1.1. | Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований. | 4 | 4 |  | Опрос |
| 1.2. | Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. | 3 | 3 |  | Опрос |
| 1.3. | Тема 3. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  | Опрос |
| 1.4. | Тема 4. Музыкальная грамота | 3 | 3 |  | Опрос |
| 1.5. | Тема 5. Основы техники и последовательность обучения элементам спортивной аэробики. | 3 | 3 |  | Опрос |
| 2. | Раздел 2. Практические занятия | | | | |
| 2.1. | Тема 6. ОФП и СФП | 48 |  | 48 | Практика |
| 2.2. | Тема 7. Хореография | 22 |  | 22 | Практика |
| 2.3. | Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца | 10 |  | 10 | Практическое задание |
| 2.4. | Тема 9. Равновесия. Повороты. Упражнение на развитие гибкости. | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.5. | Тема 10. Акробатика | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.6. | Тема 11. Прыжки | 22 |  | 22 | Практическое задание |
| 2.7. | Тема 12. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.8. | Тема 13. Координированная работа рук с мышечной фиксацией | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.9. | Тема 14. Элементы спортивной аэробики, стоимостью  0,4-0,6 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 30 |  | 30 | Практическое задание |
| 2.10. | Тема 15. Разучивание простейшего квалификационного упражнения | 26 |  | 26 | Практическое задание |
| 2.11. | Тема 16. Подвижные и спортивные игры | 15 |  | 15 | Практическое задание |
| 2.12. | Тема 17. Показательные выступления | 5 |  | 5 | Практическое задание |
| 2.13. | Тема 18.Участие в соревнованиях | 3 |  | 3 | Практическое задание |
| **ИТОГО:** | | **276** | **15** | **261** |  |

**Содержание учебного плана базового уровня**

**1. Теоретический материал**

Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы поточно, в парах и с отягощениями. Правила поведения во время пожара.

Тема 4. Музыкальная грамота.

Теория. Значение музыки в спортивной аэробике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Тема 5. Основы техники и последовательность обучения элементам спортивной аэробики.

Теория. Основы техники, типичные ошибки и методика. Ошибки, их предупреждение и исправление.

**2. Практический материал.**

Тема 6. ОФП и СФП.

Практика. Строевые упражнения:

- понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция»;

- предварительная и исполнительная команды; повороты направо, налево, кругом, пол-оборота; расчет;

- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два;

- движение строевым и походным шагом; обозначение шага на месте и в движении; с движения вперед обозначение шага на месте; остановка;

- движение бегом; переход с бега на шаг, с шага на бег;

- повороты в движении (налево, направо); перемена направления, захождение плечом;

- границы площадки, углы, середина, центр; движение в обход; противоходом налево, направо; движение по диагонали, змейкой;

- перестроение из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении; размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Практика. Общеразвивающие упражнения:

*Упражнения без предмета.*

*Для рук.* Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища.* Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног. С*гибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удерживание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

*Упражнение вдвоем.* Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

*Упражнение с предметами.*

*С гантелями* (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

*Упражнение на снаряда.*

*Гимнастическая скамейка*: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка*: стоя лицом (боком, спиной) к стенке– поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке –

поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание; стоя боком или лицом к стенке–приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

*Перекладина:* висы, подтягивания, размахивания, перевороты, соскоки.

Практика.*Упражнение для развития амплитуды и гибкости*:

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

- движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнение вдвоем (с сопротивлением).

- сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20 – 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Практика.*Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° – 360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Тема 7. Хореографическая подготовка

Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же спортсмен стоит на полупальцах.

Практика. Урок хореографии включает:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
7. маленькие хореографические прыжки.
8. Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца

Практика. Танцевальные шаги современного и эстрадного танца. Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 9**.** Равновесие. Повороты. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Практика. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога вперед на 90 град. Поворот с удержанием ноги вперед.

Тема 10. Акробатика

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки - перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении) –

упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Практика. *Акробатические элементы*представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;

- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;

- упоры – стоя, сидя, лежа;

- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);

- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);

- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

*Партерные элементы*– это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;

- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

- положения лежа: на спине, животе, боку;

- движения: повороты, переползания, перекаты.

Тема 11. Прыжки.

Практика. Прыжки на одной ноге- поочередно с продвижением вперед, ноги врозь – вместе и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, выше поднятой руки на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через скакалку любым способом.

Практика. Прыжки из таблицы сложности по виду спорта «спортивная аэробика»: группировка, казак, страдл, перекидной, батерфляй, винт с приземлением в ноги, без поворотов.

Практика. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки

толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30 –40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 – 4 прыжка, 5 –6 серий, отдых 1мин.).

Тема 12. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики

Практика. Базовые шаги.

Ходьба: утрированная ходьба, при которой все тела переносятся с одной ноги на другую;

Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (теап);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором все тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь вместе:

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек)

- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге, в то время как свободная нога сгибается, выпрямляется вперед;

- махи ногами: выполняются поочередно.

*Разнообразные виды передвижения:*

- ту степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз и два и).

- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).

-пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).

- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

Тема 13. Координированная работа рук с мышечной фиксацией.

Практика. Основные положения рук: одноименные - вперед, в стороны, вверх, к плечам, перед грудью, за голову, скрестые, круговые; разноименныне – одна вверх, другая вперед; одна вперед, другая в сторону; одна к плечу, другая в сторону (вперед, вверх, за голову и т.д.); разноименные круговые, попеременнокруговые.

На стадии закрепления использовать утяжелители и небольшие веса.

Тема 14. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью.

0,1-0,6 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика»).

Практика. Элементы из разделов таблицы сложности: статика-углы; динамика – геликопторы, венсоны, круги ногами и подводящие упражнения для деласала; прыжки – винт, группировка, казак с поворотом на 360 градусов, эти же прыжки с приземлением в шпагат; гибкость – либела (опорная и безопорная).

Тема 15. Разучивание простейшего квалификационного упражнения.

Практика. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями и простейшими спортивными элементами (программа своей возрастной категории).

Практика. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Тема 16. Подвижные и спортивные игры.

Практика. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон, пионербол, стритбол, ручной мяч и др.

Тема 17. Показательные выступления.

Практика. Показательные выступления на открытых уроках, спортивных праздниках.

Тема 18. Участие в тренировочных и квалификационных соревнованиях.

Практика. Зачёт по ОФП и СФП. Классификационные соревнования.

**Учебный план обучения продвинутого уровня**

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Раздел 1. Теоретический материал | | | | |
| 1.1. | Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований. | 4 | 4 |  | Опрос |
| 1.2. | Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь. | 3 | 3 |  | Опрос |
| 1.3. | Тема 3. Техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  | Опрос |
| 1.4. | Тема 4. Музыкальная грамота | 3 | 3 |  | Опрос |
| 1.5. | Тема 5. Основы техники и последовательность обучения элементам спортивной аэробики. | 3 | 3 |  | Опрос |
| 2. | Раздел 2. Практические занятия | | | | |
| 2.1. | Тема 6. ОФП и СФП | 48 |  | 48 | Практика |
| 2.2. | Тема 7. Хореография | 22 |  | 22 | Практика |
| 2.3. | Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца | 10 |  | 10 | Практическое задание |
| 2.4. | Тема 9. Равновесия. Повороты. Упражнение на развитие гибкости. | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.5. | Тема 10. Акробатика | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.6. | Тема 11. Прыжки | 22 |  | 22 | Практическое задание |
| 2.7. | Тема 12. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.8. | Тема 13. Координированная работа рук с мышечной фиксацией | 20 |  | 20 | Практическое задание |
| 2.9. | Тема 14. Элементы спортивной аэробики, стоимостью  0,3-0,7 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 30 |  | 30 | Практическое задание |
| 2.10. | Тема 15. Разучивание простейшего квалификационного упражнения | 26 |  | 26 | Практическое задание |
| 2.11. | Тема 16. Подвижные и спортивные игры | 15 |  | 15 | Практическое задание |
| 2.12. | Тема 17. Показательные выступления | 5 |  | 5 | Практическое задание |
| 2.13. | Тема 18. Участие в соревнованиях | 3 |  | 3 | Практическое задание |
| **ИТОГО:** | | **276** | **15** | **261** |  |

**Содержание учебного плана продвинутого уровня**

**1. Теоретический материал**

Тема 1. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема 2. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения). Причины травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы поточно, в парах и с отягощениями. Правила поведения во время пожара.

Тема 4. Музыкальная грамота.

Теория. Значение музыки в спортивной аэробике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература. Жизнь и творчество композиторов-классиков. Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

Тема 5. Основы техники и последовательность обучения элементам спортивной аэробики.

Теория. Основы техники, типичные ошибки и методика. Ошибки, их предупреждение и исправление.

**Раздел 2. Практический материал**

Тема 6. ОФП и СФП.

Практика. Строевые упражнения:

- понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция»;

- предварительная и исполнительная команды; повороты направо, налево, кругом, пол-оборота; расчет;

- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два;

- движение строевым и походным шагом; обозначение шага на месте и в движении; с движения вперед обозначение шага на месте; остановка;

-движение бегом; переход с бега на шаг, с шага на бег;

- повороты в движении (налево, направо); перемена направления, захождение плечом;

- границы площадки, углы, середина, центр; движение в обход; противоходом налево, направо; движение по диагонали, змейкой;

- перестроение из колонны по одному, в несколько колонн с поворотом в движении; размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Практика. Общеразвивающие упражнения:

*Упражнения без предмета.*

*Для рук*: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

*Для шеи и туловища*: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удерживание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног*: сгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удерживание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

*Упражнение вдвоем*: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

*Упражнение с предметами.*

*С гантелями* (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках).

*Упражнение на снарядах.*

*Гимнастическая скамейка*: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка*: стоя лицом (боком, спиной) к стенке– поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4–5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание; стоя боком или лицом к стенке–приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

*Перекладина:* висы, подтягивания, размахивания, перевороты, соскоки.

Практика. *Упражнение для развития амплитуды и гибкости*.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным направлением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоны назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнение вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20 – 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Практика.*Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° – 360° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Тема 7. Хореографическая подготовка

Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка: голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и “живые”. Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же обучающийся стоит на полупальцах.

Практика. Урок хореографии включает:

-деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.

- батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.

- рон де жамб пар тер и ан лер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.

- батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.

- релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).

- гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

- маленькие хореографические прыжки.

- комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

Тема 8. Элементы современного и эстрадного танца

Практика. Танцевальные шаги современного и эстрадного танца. Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 9**.** Равновесие. Повороты. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, правой ноге. Передние, боковое равновесие. Равновесие нога в положение «пассе», «арабеск».

Практика. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога вперед на 90 град. Поворот с удержанием ноги вперед.

Тема 10. Акробатика

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки - перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении) –

упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров - хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Практика. *Акробатические элементы*представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы на две группы: статические и динамические.

К статическим положениям относятся:

- мосты – на двух и одной ногах, руках;

- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;

- упоры – стоя, сидя, лежа;

- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

Динамические движения – это:

- перекаты (вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись);

- кувырки (вперед, назад, в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно);

- перевороты (медленные, темповые, вперед, назад, в сторону, через касание двумя руками, одной рукой, на предплечьях).

*Партерные элементы*– это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;

- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

- положения лежа: на спине, животе, боку;

- движения: повороты, переползания, перекаты.

Тема 11. Прыжки.

Практика. Прыжки на одной ноге- поочередно с продвижением вперед, ноги врозь – вместе и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, выше поднятой руки на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через скакалку любым способом.

Практика. Прыжки из таблицы сложности по виду спорта «спортивная аэробика»: группировка, казак, страдл, перекидной, батерфляй, винт с приземлением в ноги, без поворотов.

Практика. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30 –40см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 – 4 прыжка, 5 –6 серий, отдых 1мин.).

Тема 12. Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики

Практика.Базовые шаги спортивной аэробики.

- ходьба: утрированная ходьба, при которой все тела переносятся с одной ноги на другую;

- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (теап);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором все тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь вместе:

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п. (джек)

- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге, в то время как свободная нога сгибается, выпрямляется вперед;

- махи ногами: выполняются поочередно.

*Разнообразные виды передвижения:*

- ту степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два).

- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги (ритм – раз и два и).

- скоттиш: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и).

- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три и четыре).

- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставить за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая вперед – книзу или в сторону – книзу.

Тема 13. Координированная работа рук с мышечной фиксацией.

Практика. Основные положения рук: одноименные - вперед, в стороны, вверх, к плечам, перед грудью, за голову, скрестые, круговые; разноименныне – одна вверх, другая вперед; одна вперед, другая в сторону; одна к плечу, другая в сторону (вперед, вверх, за голову и т.д.); разноименные круговые, попеременнокруговые.

На стадии закрепления использовать утяжелители и небольшие веса.

Тема 14. Простейшие элементы спортивной аэробики, стоимостью

0,1-0,6 (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика»).

Практика. Элементы из разделов таблицы сложности: статика-углы; динамика – геликопторы, венсоны, круги ногами и подводящие упражнения для деласала; прыжки – винт, группировка, казак с поворотом на 360 градусов, эти же прыжки с приземлением в шпагат; гибкость – либела (опорная и безопорная).

Тема 15. Разучивание квалификационного упражнения.

Практика. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку и без музыки, в сочетании с танцевальными движениями и простейшими спортивными элементами (программа своей возрастной категории).

Практика. Разучивание, закрепление и совершенствование элементов спортивной аэробики, базовых шагов, спортивной комбинации в целом. Работа над спортивной комбинацией включает в себя: а) работу по элементам; б) работа по четвертушкам упражнения; в) работа по частям; с) выполнение комбинации в целом, сдвоенные подходы и т.д.

Тема 16. Подвижные и спортивные игры.

Практика. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон, пионербол, стритбол, ручной мяч и др.

Тема 17. Показательные выступления.

Практика. Показательные выступления на открытых уроках, спортивных праздниках.

Тема 18. Участие в тренировочных и квалификационных соревнованиях.

Практика. Зачёт по ОФП и СФП. Классификационные соревнования.

## Планируемые результаты

В процессе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки:

**1 год обучения стартового уровня**

Предметные результаты:

- приобретают теоретические знания о спортивной аэробике как виде спорта, о здоровом образе жизни и правильном питании;

- осваивают базовые движения и элементы спортивной аэробики;

- получают общефизическую и специальную подготовку.

- на этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);

- участвуют в показательных выступлениях.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремлённости, силу характера, упорство.

- имеют представление о ценности здоровья и необходимости его сохранения; двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования личности как биологического существа социального субъекта.

- в своем поведении мотивированы на безопасный, здоровый образ жизни, активности в двигательной сфере, как главного источника и побудительной силы охраны здоровья.

- овладение основами культуры общения, поведения со взрослыми, сверстниками и в коллективе.

**2 год обучения стартового уровня**

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча»: метать мяч вдаль, перебрасывать через сетку правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре.
10. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
11. Простейшее упражнение базовой аэробики.
12. На этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);
13. Участвуют в показательных выступлениях, фестивалях, соревнованиях внутри группы.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, сила характера, упорство.

- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений.

- повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

- потребность в двигательной активности, как необходимого условия для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта.

**Базовый уровень**

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Строевые упражнения: строиться и перестраиваться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.; выполнять повороты на месте.
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; переходить с бега на шаг и обратно.
3. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту, в длину, различные серии многоскоков.
4. Прыгать через скакалку любым способом меняя скорость темп и амплитуду прыжков.
5. Освоить круг двигательных умений и навыков («школы движений») посредством выполнения ОРУ для всех частей тела, а также ОРУ в парах, с предметами, на гимнастических снарядах;
6. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре.
7. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
8. Выполнение основ техники по виду спорта [спортивная](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/) аэробика (6 элементов, не менее чем из 4 подгрупп, стоимостью от 0,1-0,4 из таблицы сложности правил соревнований по виду спорта).
9. Знать и выполнять упражнение из соревновательной программы по спортивной аэробике, согласно своего возраста.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, сила характера, упорство.

- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений.

- повышение интереса к занятиям, позволяющее целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствующее развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья школьников.

- потребность в двигательной активности, как необходимого условия для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта.

- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка.

- приобретение опыта выступлений на соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов.

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

**Продвинутый уровня**

Предметные результаты:

Должны уметь выполнять:

1. Строевые упражнения: строиться и перестраиваться в шеренгу, в колонну по одному, в круг и т.д.; выполнять повороты на месте.

2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног; переходить с бега на шаг и обратно.

3. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту, в длину, различные серии многоскоков.

1. Прыгать через скакалку любым способом меняя скорость темп и амплитуду прыжков.
2. Освоить круг двигательных умений и навыков («школы движений») посредством выполнения ОРУ для всех частей тела, а также ОРУ в парах, с предметами, на гимнастических снарядах;
3. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре.
4. Играть в подвижные и спортивные игры, соблюдая правила игры.
5. Выполнение основ техники по виду спорта [спортивная](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/) аэробика (6 элементов, не менее чем из 4 подгрупп, стоимостью от 0,3-0,7 из таблицы сложности правил соревнований по виду спорта).
6. Знать и выполнять упражнение из соревновательной программы по спортивной аэробике, согласно своего возраста.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремленности, сила характера, упорство.

- общение со взрослыми и сверстниками без затруднений.

- потребность в двигательной активности, как необходимого условия для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального субъекта.

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов.

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической подготовки.

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

- приобретение опыта выступлений на официальных соревнованиях по виду спорта спортивная аэробика; формирование спортивной мотивации.

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная аэробика.

# **Раздел 2.**

# **Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические требования и нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год обучения | 2 год обучения | базовый | продвинутый |  |  |  | |
| Начало учебного года | 10.01 | 10.01 | 10.01 | 10.01 |  |  |  | |
| Окончание учебного года | 31.12 | 31.12 | 31.12 | 31.12 |  |  |  | |
| Продолжительность учебного года | 46 недель | 46недель | 46 недель | 46  недель |  |  |  | |
| Режим занятий | 2 раза в неделю по 2 академ часа | 3 раза в неделю по 2 академ  часа | 3 раза в неделю по 2 академ  часа | 3 раза в неделю по 2 академ  часа |  |  |  | |
| Входной контроль | 01.09.;  30.12. | 01.09.;  30.12. | 01.09.;  30.12. | 01.09.;  30.12. |  |  |  | |
| Текущий контроль |
| Промежуточная аттестация | июнь | июнь | июнь | июнь |  |  | |  |
| Итоговая аттестация | - | - |  |  |  |  | |  |
| Продолжительность учебных занятий | 30-45 мин | 30-45 мин | 45 минут | 45 минут |  |  | |  |
| Праздничные дни | 04.11,  31.12. -08.01.;  23.02, 08.03, 01.05, 09.05 | 04.11,  31.12. -08.01.;  23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |  |  |  |  | |  |

**2.2. Учебный план**

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | Базовый уровень | | | Продвинутый уровень | | |
| всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1 | Краткий обзор развития спортивной аэробики | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Влияние занятий на организм занимающихся | 1 | 1 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гигиена. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 4 | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
| 5 | Музыкальная грамота | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 6 | Правила судейства, организация и проведение соревнований |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  |
| 7 | Терминология. Основы техники элементов спортивной аэробики |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |
| 8 | ОФП и СФП | 32 | 2 | 30 | 44 |  | 44 | 48 |  | 48 | 48 |  | 48 |
| 9 | Хореография | 18 | 2 | 16 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 |
| 10 | Элементы современного и эстрадного танца | 8 | 1 | 7 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 | 10 |  | 10 |
| 11 | Равновесия. Повороты. Упражнение на развитие гибкости. | 12 | 1 | 11 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 12 | Подвижные игры. Эстафеты | 12 |  | 12 |  |  |  | 15 |  | 15 | 15 |  | 15 |
| 13 | Лазанье. Метание. |  |  |  | 14 |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Акробатика | 16 | 1 | 15 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 15 | Прыжки | 16 | 2 | 14 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 | 22 |  | 22 |
| 16 | Базовые шаги и простейшие связки спортивной аэробики | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 17 | Координационная работа рук с мышечной фиксацией | 6 |  | 6 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 | 20 |  | 20 |
| 18 | Разучивание квалификационного упражнения | 20 |  | 20 | 22 |  | 22 | 26 |  | 26 | 26 |  | 26 |
| 19 | . Элементы спортивной аэробики, стоимостью согласно уроню обучения  (из таблицы сложности вида спорта «спортивная аэробика») | 20 |  | 20 | 28 |  | 28 | 30 |  | 30 | 30 |  | 30 |
| 20 | Участие в тренировочных и квалификационных соревнованиях. Показательные выступления | 1 |  | 1 | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 | 6 |  | 6 |
| 21 | Промежуточная аттестация | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Итоговая аттестация |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО | **184** | **16** | **168** | **276** | **11** | **265** | **276** | **15** | **261** | **276** | **15** | **261** |

**2.3. Формы аттестации**

Формы аттестации разработаны для определения соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Контроль и оценка образовательной деятельности осуществляется постоянно, по мере изучения материала.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения и служит основанием для перевода на следующий год обучения. В программе предусмотрены следующие формы проведения промежуточной аттестации: итоговое занятие, выборочная сдача нормативов по ОФП и СФП (приближенных к стандартам по виду спорта, соревнование внутри группы).

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы за весь период обучения и проводится в конце второго года обучения на стартовом уровне, базовом и продвинутом уровнях. Формы итоговой аттестации: итоговое занятие, выборочная сдача нормативов по ОФП и СФП (приближенных к стандартам по виду спорта, соревнование внутри группы).

Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение итогового задания и представление результата тренеру-преподавателю. Выполненные задания обучающиеся пересылают тренеру-преподавателю по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото, документа выполненного задания).

## 2.4. Оценочные материалы

Показатели подготовленности

при зачислении на стартовый этап 1-го года обучения

*Таблица 8*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Результат |
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | «5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится) | «5» - удержание положения в течение 6 секунд  «4» - 4 секунды  «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок) |

Показатели общей подготовки для промежуточной аттестации

*Таблица 9*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | 1 год | Базовый уровень |
| «Мост» лежа (см):  «5»  «4»  «3» | -30 см от рук до пяток  -40 см от рук до пяток  -50 см от рук до пяток |  |
| Прыжки через скакалку вперед:  «5»  «4»  «3» | без учета времени  -50 и более раз  - от 30 до 50 раз  -менее 30 раз | За 40 с  -50 и более раз  -от 30 до 50 раз  -от 20 до 30 раз |
| Складка вперед:  «5»  «4»  «3» | -без ошибок  - незначительные ошибки  - грубые ошибки | - без ошибок  -незначительные ошибки  -грубые ошибки |
| Шпагат правый и левый на полу:  «5»  «4»  «3» | на полу, исполнено б/о  -ошибки в исполнении  -нет исполнения | -1-я рейка  -на полу  -нет исполнения |
| Шпагат поперечный:  «5»  «4»  «3» | -исполнено б/о  -ошибки в исполнении  -нет исполнения | -исполнено б/о  -ошибки в исполнении  -нет исполнения |
| Подъем туловища из положения лежа:  «5»  «4»  «3» | за 1 мин.  -20 раз и более  -от 10 до 20 раз  -до 10 раз | - 25 раз и более  -от 10 до 20 раз  -менее 10 раз |
| «5»  «4»  «3» | Подъем прямых ног из положения лежа на спине:  за 30 с  - 10 раз и более  - от 5 до 9 раз  - менее 5 раз | Подъем прямых ног из виса на гимнастической стенке:  -8 раз и более  -от 7 до 4 раз  -менее 4 раз |

Средний балл 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки,

4,4 – 4,0 – выше среднего,

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки,

3,4 – 3,0 – ниже среднего,

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Показатели подготовленности 2 год обучения стартового уровня:

*Таблица 10*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные нормативы: | Критерии оценки: |
| Шпагат на полу  1 – с правой ноги.  2 – с левой ноги  3 - поперечный | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром  «4» - 1-5 см. от пола до бедра.  «3» - 6-10 см. от пола до бедра.  «2» - 6-10 см с разворотом одним плечом к одноименной ноге  «1» - 6-10 см с разворотом обеих плеч к одноименной ноге |
| «Мост» (см):  «5»  «4»  «3» | -30 см от рук до пяток  -40 см от рук до пяток  -50 см от рук до пяток |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Мальчики Девочки  «5» - 7 раз 4 раза  «4» - 6 раз 3 раза  «3» - 5 раз 2 раза  «2» - 4 раза 1 раз  «1» - 3 раза |
| Прыжки в длину с места | Мальчики Девочки  «5» - 110 см 105 см  «4» - 108 см 104 см  «3» - 106 см 103 см  «2» - 104 см 102 см  «1» - 103 и меньше см 101и меньше см |
| Бег 30м | Мальчики Девочки  «5» - 6,9 сек 7,1 сек  «4» - 6,8 сек 7,0 сек  «3» - 6,7 сек 6,9 сек  «2» - 6,5 сек 6,8 сек  «1» - 6,4 сек 6,7 сек |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | Мальчики Девочки  «5» - 11 раз 9 раз  «4» - 10 раз 8 раза  «3» - 9 раз 7 раз  «2» - 8 раз 6 раз  «1» - 7 раз 5 раз |
| Равновесие в шпагат назад, вперёд. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды | «5» - стопа на уровне плеча  «4» -. нога на уровне 90°.  «3» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога  «2» -. нога на уровне 80°.  «1» - нога на уровне 80°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Показатели подготовленности базового уровня

*Таблица 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы: | Критерии оценки: |  |
| Шпагат с первой рейки гимнастической стенки:  1 – с правой ноги.  2 – с левой ноги  3 - поперечный | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром  «4» - 1-5 см. от пола до бедра.  «3» - 6-10 см. от пола до бедра.  «2» - 6-10 см с разворотом одним плечом к одноименной ноге  «1» - 6-10 см с разворотом обеих плеч к одноименной ноге |  |
| «Мост» (см):  «5»  «4»  «3» | -20 см от рук до пяток  -30 см от рук до пяток  -40 см от рук до пяток |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Мальчики Девочки  «5» - 10 раз 6 раз  «4» - 9 раз 5 раз  «3» - 8 раз 4 раза  «2» - 7 раз 3 раза  «1» - 6 раз 2 раза |  |
| Прыжки в длину с места | Мальчики Девочки  «5» - 120 см 115 см  «4» - 118 см 113 см  «3» - 116 см 111 см  «2» - 114 см 109 см  «1» - 113 и меньше см 108 и меньше см |  |
| Бег 30м | Мальчики Девочки  «5» - 6,7 сек 6,8 сек  «4» - 6,6 сек 6,7 сек  «3» - 6,5 сек 6,6 сек  «2» - 6,4 сек 6,5 сек  «1» - 6,3 сек 6,4 сек |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | Мальчики Девочки  «5» - 15 раз 13 раз  «4» - 14 раз 12 раз  «3» - 13 раз 11 раз  «2» - 12 раз 10 раз  «1» - 11 раз 9 раз |  |
| Равновесие в шпагат назад, вперёд. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды | «5» - стопа на уровне плеча  «4» -. нога на уровне 90°.  «3» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога  «2» -. нога на уровне 80°.  «1» - нога на уровне 80°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога |  |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Показатели подготовленности продвинутого уровня

*Таблица 12*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные нормативы: | Критерии оценки: |
| Шпагат с гимнастической скамейки:  1 – с правой ноги.  2 – с левой ноги  3 - поперечный | «5» - плотное касание пола правым и левым бедром  «4» - 1-5 см. от пола до бедра.  «3» - 6-10 см. от пола до бедра.  «2» - 6-10 см с разворотом одним плечом к одноименной ноге  «1» - 6-10 см с разворотом обеих плеч к одноименной ноге |
| «Мост» из положения стоя и возврат в положение стоя:  «5»  «4»  «3»  «2»  «1» | - 3 раза не сходя с места  - 2 раза не сходя с места  - 1 раз не сходя с места  - 2 раза со смещением от ИП  - 1 раз любым другим способом |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Мальчики Девочки  «5» - 13 раз 7 раз  «4» - 12 раз 6 раз  «3» - 11 раз 5 раз  «2» - 10 раз 4 раза  «1» - 9 раз 3 раза |
| Прыжки в длину с места | Мальчики Девочки  «5» - 140 см 130 см  «4» - 138 см 129 см  «3» - 136 см 128 см  «2» - 134 см 127 см  «1» - 133 и меньше см 126 и меньше см |
| Бег 60м | Мальчики Девочки  «5» - 11,5 сек 12,0 сек  «4» - 11,4 сек 11,9 сек  «3» - 11,3 сек 11,8 сек  «2» - 11,2 сек 11,7 сек  «1» - 11,1 сек 11,6 сек |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек) | Мальчики Девочки  «5» - 20 раз 17 раз  «4» - 19 раз 16 раз  «3» - 18 раз 15 раз  «2» - 17 раз 14 раз  «1» - 16 раз 13 раз |
| Равновесие в шпагат назад, вперёд. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 3 секунды | «5» - стопа на уровне плеча  «4» -. нога на уровне 90°.  «3» - нога на уровне 90°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога  «2» -. нога на уровне 80°.  «1» - нога на уровне 80°, разворот бёдер, завёрнутая опорная нога |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

**Перечень знаний, умений и навыков по результатам освоения программы**

*Таблица 13*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии | Уровень освоения содержания программы | | | Методы диагностика |
| Низкий | Средний | Высокий |  |
| **Предметная компетентность** | | | | |
| Теоретические знания | Не знает технику безопасности в спортивном зале, при выполнении акробатических элементов.  Не имеет представление о влиянии занятий на организм занимающихся. Не знает сведения о состоянии и функциях организма человека, гигиену. Не знает с чего начинается тренировка. Не слушает замечания преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия. | Знает технику безопасности в спортивном зале, при выполнении акробатических элементов.  Имеет представление о влиянии занятий на организм занимающихся. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия. | Знает технику безопасности при работе с предметами, при выполнении акробатических элементов.  Имеет представление о влиянии занятий на организм занимающегося. Знает с чего начинается  тренировка. Слушает замечания преподавателя. Может сделать выводы по завершению занятия. | Опрос, контрольные задания |
| Практические умения | Не имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. | Имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. я | Имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. | Тестирование, практические задания |
| Уровень мотивации к предмету | Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями. | С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями. Не всегда последователен в тренировках. | С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о полной программе тренировочного процесса. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями. | Наблюдение, беседа, опрос родителей |
| **Метапредметная компетентность** | | | | |
| Регулятивные универсальные учебные действия | Чрезвычайно низкий уровень регуляции действий, постоянно нарушает заданную систему требований, предложенную взрослым. Не умеет работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательностью. Не умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы. | Ориентировка на систему требований развита недостаточно, что обусловлено невысоким уровнем развития произвольности. Может при помощи взрослого работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательностью действий. Не всегда умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы. | Ориентировки на заданную систему требований, может сознательно контролировать свои действия. Умеет работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательностью действий. Умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы. | Наблюдение |
| Познавательные универсальные учебные действия | Не может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Не умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса,  Классифицировать и обобщать на основе полученного опыта. | Не всегда может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; находить ответы на вопросы в иллюстрациях. Только с помощью взрослого может сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса. | Может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса. | Наблюдение  задание |
| Коммуникативные универсальные учебные действия | Не всегда умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме. Не умеет строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Не умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам, особенно в ситуациях конфликтов интересов. | Умеет слушать и понимать речь других. Оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы может только при помощи взрослых. Умеет совместно с педагогом договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам в ситуациях конфликтов интересов. | Умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Доброжелательно относится к ребятам даже в ситуациях конфликтов интересов. | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностное развитие** | | | | |
| Уровень воспитанности | Нетрудолюбив, уклоняется от общественных поручений, нарушает дисциплину даже при наличии контроля, необщительный, эгоистичный, недоброжелательный. Часто неискренен, обманывает товарищей. Небережлив, допускает порчу имущества. | Не всегда трудолюбив, общественные поручения выполняет не всегда охотно. Дисциплина хорошая при наличии контроля. Отзывается на просьбы товарищей, участвует в делах коллектива при побуждении со стороны педагога или членов коллектива. Правдив, но не требует того же от других. Под контролем бережлив к государственному имуществу. | Трудолюбив, проявляет интерес к знаниям, общественные поручения выполняет охотно. Хорошая дисциплина. Уважает интересы коллектива, охотно отзывается на просьбы товарищей. Добрый, отзывчивый. Правдив и требует того же от других. Бережлив к личному и государственному имуществу. | Наблюдение |
| Культура поведения в коллективе | Не всегда знает и не может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Не может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им. | Знает и может с помощью взрослого рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). При поддержке взрослого может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не всегда умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не всегда умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им. | Знает и может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им. | Наблюдение |
| Мотивация к учению и познанию | Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями. | С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями. | С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о программе. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями. | Наблюдение, беседа, опрос родителей |

**2.5. Методическое материалы**

Весь учебный материал программы распределён в соответствии   
с принципом увеличения, интенсивности теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации деятельности является занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные ***формы организации образовательной деятельности***: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, работа в парах, тройках, малых группах.

***Формами проведения занятий*** – беседа, беседа с элементами лекции, практическое занятие, тренировочное занятие.

Занятия в соответствии с учебным планом включают в себя теоретическую и практическую (тренировочную) части и состоят из разминки (ОРУ, растяжки), ОФП, СФП, отработки гимнастических и акробатических элементов, связок; составления и разучивания танцевальных движений.

***Способ организации*** обучающихся зависит от поставленных задач каждого занятия. На тренировках чаще всего используются групповой способ организации детей.

В *соответствии с педагогическими задачами* педагогом используется следующая классифицируются занятий:

обучающее;

тренировочное;

контрольное;

соревновательное;

*по величине нагрузки:*

ударное;

среднее (оптимальное);

умеренное;

разгрузочное;

восстановительное;

*по организации проведения:*

фронтальное;

групповое;

индивидуальное.

Теоретическая часть занятий включает в себя знакомство с теорией технической подготовки, общей хореографической подготовки, общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Для организации учебных занятий используются коллективные и индивидуально-групповые формы обучения.

Основной формой проведения занятий является *учебно-тренировочное занятие.* Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительную часть*входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Специальная разминка состоит из комплекса статических поз и задержек. Разминке отводится 10-20 мин.

*Основная часть*направлена на освоение техники и выполнения упражнений, развитию специальных физических и морально-волевых качеств. Выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения отрабатывается по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. Силовая подготовка: укрепляющие упражнения на пресс, силу рук, ног, плечевого пояса, спины. Упражнения на групповое взаимодействие.

*Заключительный этап* ***з***анятия включает рефлексию, подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого обучающегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, намечается перспектива дальнейшего действия. Выполняются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения применяются разнообразные *методы обучения:*

*Словесные,* направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения (объяснение, пояснение, указание, вопросы, словесные инструкции, рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки) и др.);

*Наглядные,* направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ упражнений и элементов, использование наглядных пособий, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Целостный, образцовый показ и простое объяснение используется при обучении общеразвивающих упражнений.

Детям ставится двигательная задача в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

На этом этапе тренер-преподаватель включает использование комплекса *методов контроля:* педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

состояние здоровья;

показатели телосложения;

уровень подготовленности;

величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации вносятся соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

*Практические –* используются при закреплении на практике основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме и др.).

*Игровые,* активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Они забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

*Соревновательные*применяются после достижения обучающимися определенного результата усвоения программы.

Успешному усвоению учебного материала, отработке практических умений способствуют*методы развития физических качеств:*

равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;

переменный – работа с различной интенсивностью;

интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления.

*Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:*

темп обучения, адекватный психофизиологическим особенностям учащихся;

достаточную двигательную активность обучающихся на занятии;

учет индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;

включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;

дозированную помощь обучающимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

объективную оценку продвижения и развития каждого обучающегося;

контроль и оценку знаний обучающихся, способствующих сохранению их физического и психического здоровья;

профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения обучающихся;

доброжелательное и продуктивное сотрудничество обучающихся, а также педагога с обучающимися.

Реализация программы строится на ***следующих основополагающих принципах:***

*Принцип комплексного подход*а *-*предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

*Принцип преемственности –*определяет последовательность изложения программного материалам по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности –* предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Используется на протяжении всех трех лет обучения.

*Принцип доступности и индивидуализации*определяет учёт особенностей обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

*Принцип систематичности и последовательности* предусматриваетрегулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в *принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося*. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

*В процессе реализации программы, а также* *для создания ситуации успеха на занятия в образовательной практике используются следующие педагогические технологии:*

*Здоровьесберегающие -* предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

*Технология проблемного обучения*, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Эта технология позволяет также стимулировать креативную деятельность обучающихся, которая помогает в совместном процессе над составлением и постановкой программы выступлений (будь то соревнования или показательные выступления);

*Технология дифференцированного обучения****.*** Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.

*Технология развивающего обучения****.*** Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.

*Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность.

*Дидактические материалы, используемые в образовательном процессе:*

инструкции по выполнению упражнений, элементов, комбинаций;

наглядный материал, схемы по выполнению упражнений, элементов, комбинаций, связок и т.п.;

тесты на усвоение теоретического материала;

видеоматериал выступлений.

* 1. **Воспитательная работа**

Воспитательные мероприятия, педагогическая деятельность направлены, прежде всего, на формирование у обучающихся нравственной культуры, художественного и эстетического развития.

Базой развития и воспитания ребенка продолжают оставаться фундаментальные знания, которые он получает в ходе образовательного процесса.

Учебное занятие в спортивной школе направлено на развитие личностно-смысловой сферы ребенка (отношение к действительности, переживание, осознание ценностных ориентиров и т.п.).

Содержательные компоненты учебных занятий представлены через практикоориентированные формы и виды деятельности обучающихся, которые ориентированы на целевые приоритеты, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также на специфику реализуемых в образовательной организации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ.

Целевыми ориентирами учебного занятия в можно считать:

включение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, в ходе которой дети приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение тренерами-преподавателями детских инициатив;

гражданское становление личности, успешная самореализацию в жизни, обществе, профессии.

## 2.7. Условия реализации программы

Занятия проводятся в помещениях по адресам, внесенным в лицензию учреждения.

Материально-техническое оснащение **программы**

1. Специальное спортивное оборудование

г. Барнаул, ул. Пролетарская, 65

Спортивный зал 252,5 кв. м

Раздевалка 35,5 кв.м.

Раздевалка 20,6 кв.м.

Тренерская 14,2 кв.м.

*Таблица 14*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Станок гимнастический с зеркальной стенкой | штук | 2 |
|  | Коврики гимнастические | штук | 25 |
|  | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
|  | Шкафы для переодевания | штук | 12 |
|  | Турник подвесной | штук | 2 |
|  | Шведские стенки | штук | 3 |
|  | Маты гимнастические | штук | 8 |
|  | Степ доски | комплект | 20 |
|  | Штанга с весами | штук | 1 |
|  | Штанга для аэробики | штук | 2 |
|  | Многофункциональная скамья со стойками | штук | 1 |
|  | Скамья горизонтальная | штук | 1 |
|  | Стойка и гантели в наборе | комплект | 1 |
|  | Грибок гимнастический | штук | 2 |
|  | Боди-бары и подставка | штук | 30 |
|  | Помост гимнастический (10х10) | штук | 1 |

г. Камень-на-Оби, ул. К. Маркса, 106

Спортивный зал 216,1 кв. м

Зал хореографии 87,7 кв.м.

Раздевалка 9,0 кв.м.

Раздевалка 8,4 кв.м.

*Таблица 15*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Коврики гимнастические | штук | 40 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Турник подвесной | штук | 1 |
|  | Маты гимнастические | штук | 10 |
|  | Кубы гимнастические | штук | 3 |
|  | Штанга с весами | комплект | 1 |
|  | Палки гимнастические | штук | 20 |
|  | Мост подкидной | штук | 2 |
|  | Канат | штук | 1 |
|  | Стойки деревянные | штук | 2 |
|  | Гантели | комплект | 1 |
|  | Брусья навесные | штук | 1 |
|  | Мячи набивные | штук | 26 |
|  | Скакалки | штук | 25 |
|  | Шведские стенки | штук | 7 |

2. Форма:

- спортивный костюм

- купальник

- чешки

- обувь для зала

- носки

- футболка, шорты(спортивные)

3. Дополнительный инвентарь и вспомогательное оборудование:

- утяжелители для рук и ног

- батутная дорожка

- видеокамера

- электронные носители информации

- музыкальный центр.

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортинвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

либо высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура";

либо высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

**2.8. Список литературы**

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: пособие / А.И. Акулова. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –56
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. –СПб.: Человек, 2014. –216
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
4. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. –М.: Физическая культура, 2010. –120с
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. –М.: Физкультура и спорт, 2004.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. –Киев: Олимпийская литература, 2014. –200 с.
11. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2018. –272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2014. –200 с.
13. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М.,1991г.
14. Крючек Е.А. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс», 2001г. – 64стр.
15. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.П. Мухина, А.И Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006. -60с.
16. Правила соревнований (2021-2024) по спортивной аэробике (ФИЖ).
17. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999. -180с.
18. Щедрина А.Г. Педагогика – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.

**Для детей**

1. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.
2. Пиль А., Научно-популярное издание «все обо всем», «мое тело», 2000г.
3. Энциклопедия для детей серия «Я познаю мир». Тайна человека, Москва 2004г.
4. Правила соревнований по спортивной аэробике 2021-2023.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

1. Официальный сайт Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/:

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

3. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спортивной аэробики (http://sport-aerob.ru/)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (http://lib.sportedu.ru/).

6. Сайт КГБУ СП «СШ «Жемчужина Алтая» <http://дюсш-жемчужина-алтая.рф>