

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Артинского городского округа «Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
методического совета
МАОУ АГО «ЦДО»
Протокол № 4 от 05.06.2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ АГО «ЦДО»
Чебыкина Т.А.
Приказ от 09.06.2023 г. № 156-од

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Для детей 6-9 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Акимченкова Н.А.,
тренер-преподаватель

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентированную на создание целостной системы культурно-педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по спортивной аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитии координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). В спортивной аэробике используются элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации, а в программах смешанных пар, троек и групп - взаимодействию и поддержке.

Актуальность программы в приобщении детей к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Спортивная аэробика оказывает воздействие, прежде всего на физическую природу человека, развитие его двигательных способностей. Недостаточный уровень их развития отрицательно сказывается на работоспособности, ограничивает возможности активной разносторонней деятельности. У таких людей медленнее вырабатываются необходимые трудовые навыки. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему. Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09- 3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Программа предполагает освоение материала на базовом уровне и обеспечивает удовлетворение потребностей личности в творческом, интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации к познанию, творчеству, труду, на организацию свободного времени. Базовый уровень программы включает обновление содержания современного физического образования и поиска новых форм и видов преподавания, формируя у учащихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность дошкольников и младших школьников, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является тесная связь специфики оздоровительной деятельности и физического воспитания занимающихся с изучением основ теории и методики занятий физкультурно-спортивной направленности.

Адресат общеразвивающей программы. Программа адресована учащимся 6-9 лет. Учащиеся занимаются по программе 2 года. При зачислении в объединение «Спортивная аэробика» требуется медицинская справка о допуске к

занятиям детского врача-педиатра, о состоянии здоровья учащихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям интенсивным физическим трудом на программном материале.

Формы и методы организации деятельности учащихся ориентированы на возрастно-психологические характеристики этого возраста. Первая возрастная группа – 6 - 7 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; овладевают элементарными навыками личной гигиены; учатся работе в коллективе; пробуют участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

Вторая возрастная группа – 8 - 9 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, равновесия, гибкости, выносливости; овладевают элементарными знаниями по истории аэробики, правилами соревнований, техникой выполнения основных элементов спортивной аэробики и акробатики; учатся самовыражению через искусство владения телом; получают навыки самостоятельной работы; участвуют в соревнованиях.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы.

Занятия рассчитаны на 36 учебных недель в год:

1 год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа.

Сроки реализации программы – 2 года. Уровень обучения – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса обеспечивают реализацию содержательных разделов по годам обучения в соответствии с учебным планом объединения «Спортивная аэробика», обеспечивая тем самым формирование у учащихся целостного представления о спортивной аэробике, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, материала.

Особенности организации образовательного процесса включают следующие технологические признаки реализации программы открытого типа: конкретность и диагностичность; структурность; оптимальность, гибкость, изменение содержания с учетом конкретных педагогических задач согласно социально-культурным особенностям конкретного региона, традициям и условиям

учреждения, возможностям и интересам различных групп обучающихся, их родителей.

Программа реализуется с учетом ряда принципов:

- формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- реализация единства образовательного и воспитательного процесса.

Формы обучения – очная. В группах занимается 10 человек. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий.

Виды занятий: теоретические и практические занятия; сдача контрольно-переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка; соревнование (выступление).

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы - соревнования различного уровня, тестирование.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – Формирование физической культуры, сохранение и укрепление здоровья дошкольников и младших школьников средствами спортивной аэробики.

Задачи программы 1 года обучения:

Воспитательные:

- прививать интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой;

Развивающие:

- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скоростные качества;
- развивать творческие способности обучающихся, их этические и эстетические качества на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца;

Обучающие:

- дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья;
- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике движений и действий;

Задачи программы 2 года обучения:

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного

взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой;
- воспитать осмысленное отношение к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей, приобщать к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скоростные качества;
- развивать творческие способности обучающихся, их этические и эстетические качества на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца;
- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека;
- дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья;
- ознакомить с историей развития аэробики;
- повысить познавательный уровень и мотивацию к личностным достижениям, саморазвитию личности;
- обучить навыкам умения ставить цель и планировать процесс физической самоподготовки;
- освоить технику выполнения акробатических элементов (кувырки, мост, «колесо», перевороты, стойки);
- содействовать расширению кругозора.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Содержание программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

Содержание курса программы предусматривает теоретическое изучение материала и практическая работа по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая и специальная подготовка;

- Избранный вид спорта (ИВС);
- Хореография и акробатика;

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	
1.1	Введение. Техника безопасности	1	1	-	Опрос
1.2	ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня	1	1	-	Опрос
1.3	Внешний вид спортсмена	1	1	-	Опрос
1.4	Правила соревнований по спортивной аэробике	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая и специальная подготовка	40	3	37	
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	8	0,5	7,5	Наблюдение
2.2	Развитие силы основных мышечных групп	8	0,5	7,5	Тестирование
2.3	Развитие гибкости	8	0,5	7,5	Тестирование
2.4	Развития скоростно-силовых качеств	8	1	7	Тестирование
2.5	Развитие выносливости	8	0,5	7,5	Тестирование
3.	Избранный вид спорта (ИВС)	70	4	66	
3.1	Базовая подготовка	20	2	18	Тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка	24	1	23	Тестирование
3.3	Композиционная подготовка	26	1	25	Наблюдение
4.	Хореография и акробатика	24	2	22	
4.1	Основы хореографии	12	1	11	Наблюдение
4.2	Основы акробатики	12	1	11	наблюдение
5.	Контрольные испытания	6	-	6	Зачет

6.	Участие в соревнованиях	По графику годового календарного плана Мероприятий			
	Итого	144	9	135	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности

Теория (1 час). Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Краткие сведения из истории развития аэробики. Аэробика как вид оздоровительной деятельности.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Рациональное питание и режим дня

Теория (1 час). Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена. Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.

Тема 1.3. Внешний вид спортсмена

Теория (1 час). Гигиенические требования к спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивным кроссовкам в аэробике.

Тема 1.4. Правила соревнований по спортивной аэробике

Теория (1 час). Краткие сведения об аэробике. Виды аэробики. Знакомство с правилами соревнований по спортивной аэробике.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (40 часов)

Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения (8 часов)

Теория (0,5 часа). Стартовый контроль, техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Практика (7,5 часа). Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. 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. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2.2. Развитие силы основных мышечных групп (8 часов).

Теория (0,5 часа). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часа). Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

Тема 2.3. Развитие гибкости (8 часов).

Теория (0,5 часа). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часа). Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

Тема 2.4. Развитие скоростно-силовых качеств (8 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7 часов). Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

Тема 2.5. Развитие выносливости (8 часов).

Теория (0,5 часа). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часа). Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Избранный вид спорта (ИВС) (70 часов)

Тема 3.1. Базовая подготовка (20 часов)

Теория (2 часа). Техника безопасности выполнения базовых шагов аэробики. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Особенности техники: базовые шаги в классической аэробике.

Практика (18 часов). Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, асимметричными).

Тема 3.2. Техничко-тактическая подготовка (24 часа)

Теория (1 час). Основы спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов спортивной аэробики. Обязательные элементы

спортивной аэробики. Спортивная терминология выполняемых элементов, основные группы, стоимость элементов.

Практика (23 часа). Изучение и совершенствование техники элементов ИВС.

Силовые элементы динамического характера: отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.; гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами.

Силовые элементы статического характера: упоры углом ноги врозь, ноги вместе, горизонтальный упор.

Прыжки и подскоки (скачки): поворот в воздухе, группировка, согнувшись ноги врозь (страдл), казак, мах «ножницы».

Равновесие, повороты, высокие махи ногами, сагиттальный шпагат, фронтальный шпагат.

Тема 3.3. Композиционная подготовка (26 часов)

Теория (1 час). Набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики. Обязательные требования к правилам постановки композиции. Дополнительные элементы, которые не являются обязательными и выбираются самим спортсменом.

Практика (25 часов). Танцевально-хореографические и маховые движения: маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений; вспомогательные, или связующие элементы: разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

Раздел 4. Хореография и акробатика (24 часа)

Тема 4.1. Основы хореографии (12 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности. Терминология выполняемых упражнений.

Практика (11 часов). В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.

Хореографические упражнения: позиции рук, ног, комплексы упражнений боком и лицом к опоре.

Повороты и равновесия: на месте; с шага, с прыжка, махов; в партере.

Равновесия в стойке на носке в сочетании с поворотами, прыжками. Повороты переступанием на носках и с крестно на различное количество градусов, одноименный поворот на 180° и 360°, сочетание поворотов с прыжками, равновесиями, танцевальными шагами.

Тема 4.2. Основы акробатики (12 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности. Спортивная терминология. Техника выполнения акробатических элементов. Страховка, само страховка.

Практика (11 часов). Выполнение акробатических элементов.

Кувырки, перекаты: кувырок вперед из упора присев, кувырок назад, перекал назад, влево, вправо.

Стойки, мосты, перевороты: стойка на лопатках, стойка на предплечьях, стойка на руках, простейший мост, мост на одну ногу, мост с опорой на предплечье, мост стоя на коленях, переворот боком вправо и / или влево (колесо), медленный переворот вперед на две ноги со страховкой.

Раздел 5. Контрольные испытания (6 часов)

Практика (6 часов). Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится в начале полугодий и в конце года. Сдача нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

По графику годового календарного плана мероприятий по срокам, указанным в положениях.

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. (Виды травм. Меры предупреждения травм).	1	1	-	Опрос
1.2	ЗОЖ. Личная гигиена. Требования к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке.	1	1	-	Опрос
1.3	Краткие сведения о строении человека. Значение правильной осанки.	1	1	-	Опрос
1.4	Правила соревнований по спортивной аэробике.	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая и специальная подготовка	40	3	37	
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения.	7	0,5	6,5	Наблюдение
2.2	Развитие силы основных мышечных групп.	8	0,5	7,5	Тестирование

2.3	Развитие гибкости.	7	0,5	6,5	Тестирование
2.4	Развитие скоростно-силовых качеств.	9	1	8	Тестирование
2.5	Развитие выносливости.	9	0,5	8,5	Тестирование
3.	Избранный вид спорта (ИВС)	70	3	67	
3.1	Базовая подготовка.	10	1	9	Тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка.	40	1	39	
3.3	Композиционная подготовка.	20	1	19	Наблюдение
4.	Хореография и акробатика	24	2	22	
4.1	Основы хореографии.	12	1	11	Наблюдение
4.2	Основы акробатики.	12	1	11	Наблюдение
5.	Контрольные испытания	6	0	6	Тестирование
6.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному графику мероприятий			
	Итого	144	12	132	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности. Виды травм. Меры их предупреждения.

Теория (1 час). Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах. Оказание первой помощи при травмах. Врачебный контроль, самоконтроль.

Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Требования к оборудованию, к инвентарю, спортивной экипировке.

Теория (1 час). Личная гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна; гигиенические требования к спортивной форме. Требования к оборудованию, к инвентарю. Повтор пройденного материала за первый учебный год (рациональное питание и режим дня).

Тема 1.3. Краткие сведения о строении человека. Значение правильной осанки.

Теория (1 час). Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Влияние осанки на здоровье человека.

Тема 1.4. Правила соревнований по спортивной аэробике.

Теория (1 час). Краткие сведения из истории развития аэробики – как вида спорта. Правилами соревнований по спортивной аэробике. Дисциплины (соло, смешанная пара, трио, группа, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа). Количество человек в команде. Требования к выступлению. Костюм для

выступления. Площадка для выступления. Время выступления. Музыка для выступлений.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (40 часов)

Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения. (8 часов).

Теория (0,5 часов). Стартовый контроль, техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика (6,5 часов). Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. 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. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2.2. Развитие силы основных мышечных групп. (8 часов).

Теория (0,5 часов). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часов). Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

Тема 2.3. Развития гибкости. (8 часов).

Теория (0,5 часов). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часов). Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

Тема 2.4. Развитие скоростно-силовых качеств (8 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7 часов). Выполнение игровых упражнений с гимнастическими снарядами и инвентарем (мячи, скакалки, палки). Народные игры, подвижные

игры, эстафеты. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

Тема 2.5. Развитие выносливости (8 часов).

Теория (0,5 часов). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (7,5 часов). Серийное выполнение упражнений с короткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

Раздел 3. Избранный вид спорта (ИВС) (70 часов)

Тема 3.1. Базовая подготовка. Правила работы на степ-платформе (10 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности выполнения базовых шагов на степ платформе. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (9 часов). Базовые шаги степ-аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).

Тема 3.2. Техничко-тактическая подготовка (40 часов)

Теория (1 час). Основы спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов спортивной аэробики. Обязательные элементы спортивной аэробики. Спортивная терминология выполняемых элементов, основные группы, стоимость элементов.

Практика (39 часов). Изучение и совершенствование техники элементов ИВС.

Силовые элементы динамического характера: отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.; гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами.

Силовые элементы статического характера: упоры углом ноги врозь, ноги вместе, горизонтальный упор.

Прыжки и подскоки (скачки): поворот в воздухе, группировка, согнувшись ноги врозь (страдл), казак, мах «ножницы».

Равновесие, повороты, высокие махи ногами, сагиттальный шпагат, фронтальный шпагат. Вертикальный шпагат, либела, панкейк.

Тема 3.3. Композиционная подготовка (20 часов)

Теория (1 час). Набор элементов спортивной аэробики. Обязательные требования к правилам постановки композиции. Дополнительные элементы.

Практика (19 часов). Совершенствование техники выполнения танцевально-хореографических и маховых движений: маховые движения руками и ногами,

элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений; вспомогательные, или связующие элементы: разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

Раздел 4. Хореография и акробатика (24 часа)

Тема 4.1. Основы хореографии (12 часа)

Теория (1 час). Техника безопасности. Терминология выполняемых упражнений.

Практика (11 часов). Элементы классического, народного и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки. Совершенствование техники выполнения. Хореографические упражнения: позиции рук, ног, комплексы упражнений боком и лицом к опоре.

Совершенствование техники выполнения волнообразных движений: плавные движения рук в сочетании с движениями ног и туловища.

Совершенствование техники выполнения поворотов и равновесий: на месте; с шага, с прыжка, махов; в партере. Равновесия в стойке на носке в сочетании с поворотами, прыжками.

Тема 4.2. Основы акробатики (12 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности. Спортивная терминология. Техника выполнения акробатических элементов. Страховка, само страховка.

Практика (11 часов). Выполнение акробатических элементов.

Кувырки, перекаты: кувырок вперед из упора присев, кувырок назад, перекал назад, влево, вправо.

Стойки, мосты, перевороты: стойка на лопатках, стойка на предплечьях, стойка на руках, простейший мост, мост на одну ногу, мост с опорой на предплечье, мост стоя на коленях, переворот боком вправо и / или влево (колесо), медленный переворот вперед на две ноги со страховкой.

Раздел 5. Контрольные испытания (6 часов)

Практика (6 часов). Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится в начале полугодий и в конце года. Проверка теоретических знаний за учебный год, мини -соревнование. Сдача нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

По графику годового календарного плана мероприятий по срокам, указанным в положениях.

1.4. Планируемые результаты

Личностные

1 год обучения

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия;
- выполнять простейшие акробатические элементы (мост, шпагаты, «колесо»), элементы хореографии и аэробики;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

2 год обучения

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- культура движения: умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, соревнованиям.

Метапредметные

1 год обучения

- понимание физической культуры и занятий аэробикой как явления, способствующего формированию здорового образа жизни обучающихся;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.

2 год обучения

- умение работать самостоятельно и помогать друг другу при выполнении и изучении сложных движений, планирование учебной деятельности;
- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- адекватные нормы поведения в соревновательной и повседневной деятельности.

Предметные

1 год обучения

- владение базовыми знаниями по истории развития аэробики, по терминологии и техническому исполнению основных элементов;
- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности;
- владение техникой выполнения базовых движений и обязательных элементов спортивной аэробики;
- развитие физических качеств.

2 год обучения

- владение элементарными знаниями по анатомии, врачебному контролю, самоконтролю, мерам предупреждения травматизма;
- формирование инструкторских способностей по организации занятий аэробикой;
- умение выполнять в группе различные социальные роли;
- овладение техникой выполнения базовых движений классической и степ аэробики, обязательных и дополнительных элементов спортивной аэробики;
- умение составлять простейшие связки из базовых движений классической аэробики;
- развитие и совершенствование физических качеств;
-

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в I полугодии	15
6	Недель во II полугодии	21
7	Начало занятий	15 сентября
9	Выходные дни	31 декабря – 9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения: Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

Оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики (10-15 шт)
- степ-платформы (10 – 15 шт)

- скакалка (10 – 15 шт)
- учебная доска (1 шт)
- звуковоспроизводящая аппаратура

Информационное обеспечение

Включает аудио-, видео-, фото, интернет источники по программе, презентации по темам занятий, видеофильмы, тесты, учебные карточки с заданиями. Учебный материал (базовые шаги и технические элементы спортивной аэробики)», видеоматериалы.

Методы

1. Повторный метод.
2. Метод круговой тренировки.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе наблюдения за работой ребят, выполнения поставленных педагогом задач на занятиях педагог оценивает по следующим критериям:

- 5 баллов - обучающийся имеет представление о ЗОЖ, про рациональное питание и режим дня. Умеет определять внешний вид спортсмена, имеет краткие сведения о строении человека. Травмы и меры их предупреждения. Правила соревнований по спортивной аэробике. Умеет планировать свои действия, обдумывать их, рассуждать, искать правильный ответ. Отвечает на поставленные вопросы, активно включается в работу.

- 4-3 балла - обучающийся имеет представление о строении человека, виды травм. Допускает ошибки и путает спортивную терминологию.

-2 - 0 баллов - обучающийся не умеет быстро и правильно решить педагогическую задачу.

В ходе **анкетирования и тестового задания** предлагается ответить на 10 вопросов. Максимальное количество баллов по вопросам – 5 баллов:

- 10 - 8 правильных ответов - 5 баллов;
- 7 - 5 правильных ответов - 4 баллов;
- 4 – и менее правильных ответов – 3 балла;

Результаты учебно-воспитательной деятельности отслеживаются путем проведения входного, промежуточного и итогового этапов аттестации учащихся.

Целью входной аттестации является определение уровня подготовки учащихся в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. **Входная аттестация** проводится методом анкетирования (опроса) для определения уровня знаний на начальном этапе. В ходе проведения входного этапа аттестации осуществляется:

- прогнозирование возможностей (совместно с детьми) успешного обучения на данном этапе;
- оценку дидактической и методической подготовленности.

Формы проведения входного этапа аттестации – опрос.

Критерии оценивания опроса:

Ответы оцениваются в соответствии процентами ответа на вопрос:

- 90% и более - отлично;
- 70-90% - хорошо;
- 50-60% - удовлетворительно;
- менее 50% - неудовлетворительно.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного курса, целью которой является подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения учащихся. Формы проведения промежуточной аттестации – опрос, тестирование, наблюдение, участие в соревнованиях.

Критерии оценивания теста:

Ответы оцениваются в соответствии с процентами ответа на вопрос:

- 90% и более правильных ответов - отлично;
- 70-80% правильных ответов - хорошо;
- 50-60% правильных ответов - удовлетворительно;
- менее 50% правильных ответов - неудовлетворительно.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного курса. Цель - подведение итогов завершающегося курса обучения. Задачи, решаемые при проведении итоговой аттестации:

- анализ результатов обучения;
- оценка успешности усвоения учащимися учебной программы;
- анализ действий педагога.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы – опрос (тестирование), тестирование по ОФП.

Критерии оценивания теста:

Ответы оцениваются в соответствии процентами ответа на вопрос:

- 90% и более правильных ответов - отлично;
- 70-90% правильных ответов - хорошо;
- 50-70% правильных ответов - удовлетворительно;
- менее 50% правильных ответов - неудовлетворительно.

Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май). Она включает в себя: тесты для определения общей физической подготовленности (ОФП), тесты для определения специальной физической подготовленности (СФП).

Тесты для определения общей физической подготовленности (ОФП и СФП):

- бег 30м

- бег на расстояние
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега
- отбивание и подбрасывание мяча
- метание мешочка с песком вдаль
- гибкость
- полоса препятствий
- наклон вперед сидя с выпрямленными ногами
- прыжки через скакалку за 60 секунд
- поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Результаты тестов, полученные в процессе педагогического контроля, систематизируются и их можно проанализировать.

Нормативы для определения общей физической подготовленности (ОФП)

	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
6-7 лет	Бег на 30м.	7.5сек	7.3сек	5.6 сек	7.8 сек	7.5 сек	7.6 сек
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см	115см	135см	90см	110см	130см
	Наклон вперед	+1	+3	+9	+2	+6	+12
	Прыжки через скакалку, 1 мин	15	30	40	20	30	50
	Поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине	12	16	20	11	15	18
8-9 лет	Бег на 60м.	7.5сек	7.3сек	5.6 сек	7.8 сек	7.5 сек	7.6 сек
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	120см	140см	150см	110см	120см	135см
	Наклон вперед	+3	+5	+9	+6	+8	+12
	Прыжки через скакалку, 1 мин	40	50	60	25	40	90
	Поднятие и опускание туловища из	20	25	30	25	20	15

	положения лежа на спине						
--	----------------------------	--	--	--	--	--	--

3. Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09- 3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Список литературы для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М., Советский спорт, 1989.
- Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000. - 120с.