

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

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
№ 4 от 19 мая 2024 г.

Утверждена приказом  
директора МАОУ АГО «ЦДО»  
Чебыкиной Т.А  
№ 124 – од, 24 мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Спортивная аэробика» 6-9 лет**  
(Физкультурно – спортивная направленность)

Для детей 6 - 9 лет  
Срок реализации 2 года

Составитель:  
Акимченкова Наталия Александровна,  
тренер-преподаватель

п. Арти – 2024 год

## **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.

**Нормативно-правовые основания** создания дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

14. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. 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

лично 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	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
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
<b>2.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
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
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта (ИВС)</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
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
<b>4.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
4.1	Основы хореографии	12	1	11	Наблюдение
4.2	Основы акробатики	12	1	11	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>Зачет</b>
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	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», «закрывающий», «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, ассиметричными).

### **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, перекач 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	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
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
<b>2.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
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
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта (ИВС)</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	
3.1	Базовая подготовка.	10	1	9	Тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка.	40	1	39	
3.3	Композиционная подготовка.	20	1	19	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
4.1	Основы хореографии.	12	1	11	Наблюдение
4.2	Основы акробатики.	12	1	11	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	Тестирование
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	Согласно календарному графику мероприятий			
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

#### **Тема 1.1. Ведение. 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. Развитие 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 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. 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, асимметричными).

#### **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, перекат 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	Неделя в I полугодии	15
6	Неделя 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 правильный ответ – 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
- поднимание 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
<b>6-7 лет</b>	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
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	12	16	20	11	15	18
<b>8-9 лет</b>	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
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	20	25	30	25	20	15

### **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.