

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ  
имени Ю.В. Исламова»

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы, фамилия)

*А.С. Долматов* 20 декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5-15 лет  
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
Учебный (тематический) план	7
Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4 Планируемые результаты	23
<b>2. Организационно – педагогические условия реализации программы</b>	<b>24</b>
2.1 Календарный учебный график	24
2.2 Условия реализации программы	25
2.3 Формы подведения итогов	27
2.4 Оценочные материалы	27
2.5 Методические материалы	31
<b>Аннотация к программе</b>	<b>33</b>
<b>Сведения об авторе</b>	<b>34</b>
<b>Список литературы</b>	<b>35</b>
<b>Приложение №1</b>	<b>36</b>
<b>Приложение №2</b>	<b>37</b>

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная аэробика» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях

и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н).

### **Краткая характеристика вида спорта:**

**Спортивная аэробика** – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, выступление длится от одной до трёх минут (зависимости от возраста) на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Соревнования проводятся по нескольким номинациям: индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

**Актуальность программы:** определяется тем, что дополнительные занятия позволяют изменить малоподвижный образ жизни детей, укрепить, здоровье, развить физическую работоспособность и функциональные возможности организма, применительно к специфике занятий избранным видом спорта спортивная аэробика.

**Новизна** программы состоит в том, что в учебном процессе обучающийся станет разносторонне физически развитой личностью, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

**Педагогическая целесообразность программы:** программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

#### **Практическая значимость:**

- повышает интерес к здоровому образу жизни
- стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
- организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

#### **Отличительные особенности:**

- демократизация учебно-воспитательного процесса;

- формирование здорового и безопасного образа жизни;
- саморазвитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Формы и режим занятий по программе:**

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы.

**Объем программы:** 270 часа (46 недель: 42 недели- аудиторной подготовки, 2 недели- неаудиторной подготовки и 1 неделя промежуточной аттестации).

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения

**Адресат:**

Обучающиеся 5-15 лет, с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 5-15 лет.

**Старший дошкольный возраст 5-6 лет.** В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы. Достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большей мощности. Психофизиологическое развитие детей и способность мышления еще недостаточно развиты, поэтому развитие физических качеств ребенка проводится при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

**Младший школьный возраст 7-11 лет.** Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Средний школьный возраст** (подростковый возраст) охватывает период жизни от 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития избранного вида спорта спортивная аэробика;
- обучить основам техники выполнения упражнений в спортивной аэробике;
- привить навыки соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

**Воспитательные:**

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 1.3. Содержание программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	<b>252</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	
<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>		<b>98</b>	<b>14</b>	<b>84</b>	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	24	4	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	22	2	20	Наблюдение
<b>Раздел 3 Вид спорта</b>		<b>100</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	
1	Упражнения для развития гибкости	6		6	Наблюдение, соревнование
2	Упражнения для формирования осанки	6		6	Наблюдение, соревнования
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6	Наблюдение, соревнование
4	Упражнения для развития координации движений	6		6	Наблюдение, соревнование
5	Техника элементов спортивной аэробики	6	2	4	Наблюдение, соревнование
6	Базовые шаги	16	4	19	Наблюдение, соревнование
7	Обязательные элементы	16	4	19	Наблюдение, соревнование

8	Виды передвижений	16	2	14	Наблюдение, соревнования
9	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
10	Правила соревнований	2	2		Опрос
11	Участие в соревнованиях	4		4	Соревнования
<b>Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
1	Хореография	18	2	16	Наблюдение, соревнования
2	Акробатика	18	2	16	Наблюдение, соревнования
3	Спортивные и подвижные игры	10		10	Наблюдение, соревнования
<b>Самостоятельная работа</b>					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теор ия	прак тика	
	Всего:	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
Теоретический раздел		2	2		Дневник самонаблюдения
Общая физическая подготовка		4		4	
Вид спорта		4		4	
Различные виды спорта и подвижные игры		2		2	
<b>Промежуточная аттестация</b>					
Общий объем часов		всего	теор ия	прак тика	
Всего:		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		2	-	2	
Вид спорта		2	-	2	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	
Общий объем часов в том числе:		270	45	225	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя



## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

#### 1. История развития спорта (2 ч.)

Ознакомление: с характеристикой избранного вида спорта «Спортивная аэробика», ее значением в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России.

#### 2. Гигиенические знания и навыки (2 ч.)

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

#### 3. Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль режима для обучающегося. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для спортсмена. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

#### 4. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)

Оборудование и инвентарь для занятий спортивной аэробикой. Площадка для занятий спортивной аэробикой.

Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, оборудованию. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

#### 1. Вводное занятие (4ч.)

**Теория (2ч.)** Понятие об ОФП.

**Практика (2ч.)** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

#### 2. Строевые упражнения (4ч.)

**Теория (2 ч.)** Понятие о строе.

**Практика (2 ч.)** Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

#### 3. Общеразвивающие упражнения (44 ч.)

**Теория (4ч.)** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

**Практика (40 ч.)** Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для развития скоростных качеств: Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

Упражнения для развития гибкости: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.

Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м

Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флага; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

#### 4. Упражнения без предмета (24 ч.)

**Теория (4 ч.)** Классификация упражнений без предмета.

**Практика (20 ч.)**

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 (одновременное, поочередное, последовательное)
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук 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, с поворотом туловища в различных стойках;

– наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;

– круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь; в стойке на коленях ноги вместе; с набивными мячами (вес 1-3кг);

– 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 середине;

– удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

#### Для ног:

– сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;

– полуприсяды 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 в внутрь), назад наружу и в 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, толчем обеими ногами или одной)

– махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;

– движение ног в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед ( в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. И более);

– поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями. преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;

- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### 5. Упражнения с предметами (22 ч.)

**Теория (2 ч.)** Классификация упражнений с предметами.

**Практика (20ч).** Упражнения 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 стене - 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, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания 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;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта.

#### 1. Упражнения для развития гибкости (6 ч.)

##### **Практика (6 ч.)**

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя, стоя. Стоя, без опоры и с опорой;
- наклон назад мост на обеих ногах, на одной ноге;
- шпагат;
- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;

- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;
- упражнения вдвоем (с сопротивлением);
- сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держат 20-30 с.);
- поднятие ноги, используя резиновый амортизатор.

### **Примечания:**

1. Упражнения включаются в каждое занятие.
2. Пассивные упражнения на гибкость (применение стретчинга) – это движения, которые выполняются за счет внешних сил, создаваемых тяжестью тела или его отдельных частей, партнером, снарядом или отягощениями. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные движения) и статического (удержание позы) характера.
3. Применение «жесткого» и «мягкого» стретчинга. «Жесткий» стретчинг – максимальное напряжение мышц в течение 20 секунд. (для решения задачи развития силы и укрепления суставов)  
«Мягкий» стретчинг – принятие той или иной позы связанной с растяжением определенной группы мышц и длительного её удержания от 10 до 30 секунд (метод развития гибкости) можно прибегать к помощи партнера.

#### 2. Упражнения для формирования осанки (6 ч.)

##### **Практика (6 ч.)**

- различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким подниманием, острым, перекатным, пружинными шагами);
- бег в чередовании с остановками на носках;
- упражнения на рейке гимнастической скамейки;
- выполнение упражнений с включенным зрительным анализатором;
- прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (6 ч.)

##### **Практика (6 ч.)**

- 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 8 с. и т. д.);
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 - 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги врозь;
- пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднятие на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка

постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту 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 ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
- прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;
- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.);

#### 4. Упражнения для развития координации движения (6 ч.)

##### **Практика (6 ч.)**

- выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями рук;
- выполнение отдельных элементов в условиях (без зрительной ориентиров, на уменьшенной площади опоры).
- изменение направлений (разворот группы на 90 или 180 градусов после того, как проработаны привычные направления)

#### 5. Техника элементов спортивной аэробики (6 ч.)

##### **Теория (2 ч.)** Классификация упражнений.

##### **Практика (4 ч.)**

Прежде чем начать строить комбинации в аэробной части занятия нужно научить обучающихся правильному выполнению базовых шагов.

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колоне и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение, при котором вес 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 приземлением в полу присед ноги врозь. Толчком двумя ногами вернуться в исходное положение (джек)
- «скип»; движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

– махи ногами: выполняются поочередно.

б. Базовые шаги (23 ч.)

**Теория (4 ч.)** Ознакомление с 7 основными шагами.

**Практика (19ч.)**

**Основные шаги:**

**1. ШАГ (MARCH)** Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты, лодыжка разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку.

**Основная фаза** – движение вверх, а не вниз. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад.

**Амплитуда:** допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.

**2. БЕГ (JOG)** Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). Колено согнуто. В фазе полета в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

**Амплитуда:** Нейтральное положение- угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)

**3. ПОДСКОК (SKIP)** Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок. Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленном суставах. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

**Амплитуда:** сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

**4. ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEELIFT)** Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в

коленом/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

**Амплитуда:** От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).

**5. МАХ (KICK)** Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. В течение движения носок оттянут. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

**Амплитуда:** от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.

**6. ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK).** Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп. Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – пережат с носка на пятку. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.

**Амплитуда:** От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).

**7. ВЫПАД (LUNGE).** В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. Пятки опускаются на пол с контролем движений. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.

**Высокое воздействие:** Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.

**Амплитуда:** Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп.

#### 7. Обязательные элементы (23 ч.)

**Теория (4 ч.)** Описание фаз элементов сложности демонстрирующих силу, гибкость, прыжки, равновесие.



## **Практика (19ч.)**

### **Группа А** – элементы на полу:

#### Подгруппа 1

##### *Динамическая сила*

#### ВЗРЫВНАЯ РАМКА

- из упора лежа сгибание и разгибание рук (PUSH UP) 0,1;
- в упоре лежа венсон сгибание и разгибание рук (WENSON PUSH UP) 0,2;

#### Подгруппа 2

##### Статистическая сила.

#### УПОР УГЛОМ

- упор углом (L - SUPPORT) 0,2 держать 2 секунды;
- упор углом с поворотом 360<sup>0</sup> (L - SUPPORT 1/1 TURN) 0,4 держать 2 секунды

#### УПОР УГЛОМ НОГИ ВРОЗЬ

- упор углом ноги врозь (STRADDLE SUPPORT) 0,2 держать 2 секунды;
- упор углом ноги врозь с поворотом на 360<sup>0</sup> (STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN) 0,4 держать 2 секунды.

#### УПОР ВЫСОКИЙ УГОЛ

- упор высокий угол (V - SUPPORT) 0,5 держать 2 секунды;
- упор углом ноги врозь с поворотом на 360<sup>0</sup> (V - SUPPORT 1/1 TURN) 0,7 держать 2 секунды.

#### Подгруппа 3

##### Круг ногами

#### ГЕЛИКОПТЕР

- «геликоптер» (HELICOPTER) 0,4;

#### КРУГ ДЕЛОСАЛ

- круг двумя широко раздвинутыми ногами - делосал (FLAIR) 0,5;

### **Группа В** – элементы в воздухе:

#### Подгруппа 4

##### *Динамический прыжок*

#### ПОВОРОТ В ВОЗДУХЕ

- прыжок с поворотом на 360<sup>0</sup> (1/1 AIR TURN) 0,3;
- «боттерфляй» (BOTTERFLY) 0,5.

##### *Форма прыжка*

#### ГРУППИРОВКА

- прыжок в группировку (TUCK JUMP) 0,2
- с поворотом на 360<sup>0</sup> прыжок в группировку (TUCK JUMP 1/1 TURN) 0,4

- прыжок в группировку с приземлением в шпагат (TUCK JUMP TO SPLIT) 0,3
- с поворотом на  $180^0$  прыжок в группировку с приземлением в шпагат ( $1/2$  TUCK JUMP TO SPLIT) 0,4
- с поворотом на  $360^0$  прыжок в группировку с приземлением в (1/1 TUCK JUMP TO SPLIT) 0,5
- прыжок в группировку с приземлением в упор лежа (TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,4
- с поворотом на  $180^0$  прыжок в группировку с приземлением в упор лежа ( $1/2$  TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,5
- с поворотом на  $360^0$  прыжок в группировку с приземлением в упор лежа (1/1 TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,6

## **Подгруппа 5**

### **Форма прыжка**

#### КАЗАК

- прыжок «казак» (CASSACK JUMP) 0,3
- с поворотом на  $360^0$  прыжок «казак» (1/1 TURN CASSACK JUMP TO SPLIT) 0,5
- прыжок «казак» с приземлением в шпагат (CASSACK JUMP TO SPLIT) 0,4
- с поворотом на  $180^0$  прыжок «казак» с приземлением в шпагат ( $1/2$  CASSACK JUMP TO SPLIT) 0,5
- прыжок «казак» с приземлением в шпагат (TUCK JUMP TO SPLIT) 0,3
- с поворотом на  $360^0$  прыжок «казак» с приземлением в шпагат (1/1 CASSACK JUMP TO SPLIT) 0,6

#### СОГНУВШИЕСЬ НОГИ ВРОЗЬ

- прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE JUMP) 0,4
- с поворотом на  $360^0$  прыжок согнувшись ноги врозь (1/1 TURN STRADDLE JUMP) 0,6
- прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в шпагат (STRADDLE JUMP TO SPLIT) 0,5
- с поворотом на  $180^0$  прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в шпагат ( $1/2$  STRADDLE JUMP TO SPLIT) 0,6
- с поворотом на  $360^0$  прыжок согнувшись ноги врозь с приземлением в (1/1 STRADDLE JUMP TO SPLIT) 0,7
- прыжок в группировку с приземлением в упор лежа (TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,4
- с поворотом на  $180^0$  прыжок в группировку с приземлением в упор лежа ( $1/2$  TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,5
- с поворотом на  $360^0$  прыжок в группировку с приземлением в упор лежа (1/1 TUCK JUMP TO PUSH UP) 0,6

**Группа С – элементы стоя:**

## Подгруппа 7

### Поворот

### ПОВОРОТ

- поворот 360<sup>0</sup> (1/1 TURN) 0,2
- поворот 720<sup>0</sup> (2/1 TURN) 0,4

### ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ

- поворот 360<sup>0</sup> (1/1 TURN WITHLEG AT HORIZONTAL) 0,5
- поворот 720<sup>0</sup> (2/1 TURN WITHLEG AT HORIZONTAL) 0,7

### ШПАГАТ

- вертикальный шпага (VERTICAL SPLIT) 0,1

### Гибкость

### ЛИБЕЛА

- «либела» (ILLUSION) 0,4
- «либела» 360<sup>0</sup> (ILLUSION) 0,6

## 8. Виды передвижений (16 ч.)

**Теория (2 ч.)** Описание передвижений

**Практика (14 ч.)**

- 1. Ту степ:** шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги; (ритм 1и2 - 1и2)
- 2. Польшка:** шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2и)
- 3. Скоттиш:** шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1,2,3,4);
- 4. Подскок:** шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - 1и)
- 5. Скольжение:** шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - 1и);
- 6. Галоп:** шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - 1и);
- 7. Пони:** шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг с левой ноги (ритм - 1и).

## 9. Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)

**Теория (2 ч.)**

Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности обучающихся. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной аэробикой.

## 10. Правила соревнований (2 ч.)

**Теория (2 ч.)**

Правила соревнований вида спорта спортивная аэробика. Стиль одежды (дресс-код) по правилам ФИЖ. Работа судей и секретарей. Команды и жесты судьи на соревновательной площадке. Правила определения победителя. Возрастные группы. Помещение для соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

#### 11. Участие в соревнованиях (4ч.)

#### **Практика (4 ч.)**

Участие в соревнованиях различного уровня.

### **Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для спортивной аэробики, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: хореография, акробатика, где обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

#### 1. Хореография (18 ч.)

**Теория (2 ч.)** Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.

#### **Практика (16 ч.)**

##### **1.Элементы классического танца**

- полуприседание (де ми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 % (батман тандю жжете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю су теню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45 % (батман фραπε);
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90% и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед – назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

##### **2.Соединение аэробных движений (САД)**

Комбинации основных аэробных шагов вместе с движениями рук, выполняются в полном соответствии с музыкой для того, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой степенью воздействия на опорно-двигательный аппарат.

### **3.Переходы**

- работа на полу
- работа в положениях стоя
- движения с фазой полета – в воздухе

**4.Физическое взаимодействие** это связь (контакты) между одним или большим количеством спортсменов в течение движений, выполняемых спортсменами на площадке и на полу.

- сед углом без опоры н руки (ноги поднимать возможно выше) 3-4 раз по 4-6 сек
- прогибание лёжа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить) 4-6 раз по 4-8 сек
- упор лёжа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх) 3-4 раз по 4-8 сек на правой и левой руке
- приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнастическую стенку по 5-8 раз на правой и левой ноге
- из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье 15-20 раз с отдыхом
- отжимания в упоре лёжа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола) 15-20 раз с отдыхом
- прыжки вверх выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, носки в полёте оттягивать) 15-20 раз с отдыхом

**5. Построения** (пространственные фигуры): - включают положения партнеров относительно друг друга и способы изменения позиций для перехода в другое формирование (фигуру) или в том же самом формировании или при переходе к следующему построению с одновременным выполнением связок аэробных, или других движений.

### **2. Акробатика(18 ч.)**

**Теория (2ч.)** Описание акробатических элементов. Техника безопасности. Страховка.

**Практика (16 ч.)** Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

**Комплекс упражнений для развития гибкости на акробатике:**

- наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер, 6-8 раз по 3-4 сек;
- кольцо в упоре лёжа (ноги максимально приблизить к голове), 4-6 раз по 3-4 сек;
- широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, 4-6 раз по 3-4 сек;

- сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибаний) 4-6 раз по 3-4 сгибания и разгибания;
- мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола) 4-6 раз;
- полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперёд, по 4-6 раз правой и левой ногой).

**Акробатики элементы:**

- рондат (А-1);
- переворот (вперед, назад) (А-2);
- темповой переворот (вперед) (А-3);
- подводящие упражнения к фляку;
- кувырок вперёд в группировку;
- стойка на лопатках без поддержки руками;
- мост наклоном назад;
- стойка на руках (не более с секунд);
- шпагат правой и левой.

А-1 ,А-2, А-3 должны использоваться в программе без повторения, включая вариации.

Использование акробатических элементов в качестве перехода также будет засчитываться как 1 Акро, включая вариации.

СП/ТР/ГР: должны выполнять одновременно один и тот же акробатический элемент.

Акробатические элементы могут выполняться с одной или рук/ кистей или с 1 или 2 ног

***Выполнение акробатических элементов на локтях запрещено!***

**3. Спортивные и подвижные игры(16 ч.)**

Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие группы мышц.

**Практика (10 ч.)**

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом».

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные**

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

### **Предметные**

- владеет базой основных шагов и переходов в спортивной аэробике;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные**

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

## **2. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)**

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:**

**42 недели** учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);

**2 недели** самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);

**1 неделя** промежуточная аттестация обучающихся;

**1 неделя** зимние каникулы;

**6 недель** летние каникулы (с 17 июля по 27 августа 2023 г.).

**Праздничные и выходные дни:**

-1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2023);

– 7 января – Рождество Христово;

– 23февраля– День защитника Отечества;

– 8 марта– Международный женский день;

– 1 мая – Праздник Весны и Труда;

– 8 мая – День Победы;

– 12 июня – День России.



## 2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:

- приспособленный спортивный зал
- помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

### Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	5
2.	Коврик гимнастический	штук	20
3.	Маты гимнастические	штук	9
4.	Мостик гимнастический пружинный	штук	1
5.	Ноутбук	штук	1
6.	Колонки	штук	1
7.	Палка гимнастическая	штук	20
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Гимнастическая скамейка на металлических ножках	штук	2
10.	Шведская стенка	штук	3
11.	Гантели виниловые	комплект	15
12.	Степ платформа	штук	15
13.	Фитнес тренажёр	штук	1
14.	Беговая дорожка	штук	1
15.	Велотренажёр	штук	1
16.	Гимнастический станок	штук	1

### **Требования к условиям реализации образовательной программы**

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 1 группа	Понедельник	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул.Советская,65 зал № 4	Большакова Александра Николаевна
		14 <sup>55</sup> - 15 <sup>40</sup>		
	Среда	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>		
		14 <sup>55</sup> - 15 <sup>40</sup>		
	Пятница	14 <sup>00</sup> - 14 <sup>45</sup>		
		14 <sup>55</sup> - 15 <sup>40</sup>		
СОГ 2 группа	Понедельник	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул.Советская,65 зал № 4	Большакова Александра Николаевна
		16 <sup>40</sup> - 17 <sup>25</sup>		
	Среда	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>		
		16 <sup>40</sup> - 17 <sup>25</sup>		
	Пятница	15 <sup>45</sup> - 16 <sup>30</sup>		
		16 <sup>40</sup> - 17 <sup>25</sup>		
СОГ 2 группа	Понедельник	17 <sup>35</sup> - 18 <sup>20</sup>	Свердловская область, г. Талица, ул.Советская,65 зал № 4	Большакова Александра Николаевна
		18 <sup>30</sup> - 19 <sup>15</sup>		
	Среда	17 <sup>35</sup> - 18 <sup>20</sup>		
		18 <sup>30</sup> - 19 <sup>15</sup>		
	Пятница	17 <sup>35</sup> - 18 <sup>20</sup>		
		18 <sup>30</sup> - 19 <sup>15</sup>		

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота	
Т	ВС			ОФП	ВС			ОФП	РВС и ПИ		

**Условные обозначения**

Теория- (Т)

Общая физическая подготовка - (ОФП)

Вид спорта (ВС)

Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

## 2.3. Формы подведения итогов

### Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы. Проводится в форме наблюдения, беседы, опроса.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (май) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончании промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно - тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, которое проводится в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях различного уровня и по выполнению разрядных нормативов.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся выдаются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Спортивная аэробика»

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстрота, координация, силовая выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость – бег 30 м., челночный бег 3x10 м. (сек.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на длинные дистанции.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

	БЫСТРОТА		КООРДИНАЦИЯ		СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (кол-во раз)		ГИБКОСТЬ		СКОРОСТНО- СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:		ВЫНОСЛИВОСТЬ	
	бег 30 м (сек.)		челночный бег 3x10 м (сек)		сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)		прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		Бег на длинные дистанции (мин. сек)	
возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6-8 лет	не более 6,9	не более 7,1	не более 10,3	не более 10,6	не менее 7	не менее 4	.+1	.+3	не менее 110	не менее 105	×	×
											1000 м.	
9-10 лет	не более 6,2	не более 6,4	не более 9,6	не более 9,9	не менее 10	не менее 5	.+2	.+3	не менее 130	не менее 120	не более 6,10	не более 6,30
											1500 м.	
11-12 лет	не более 5,7	не более 6,0	не более 9,0	не более 9,4	не менее 13	не менее 7	.+3	.+4	не менее 150	не менее 135	не более 8,20	не более 8,55
											2000 м.	
13-15 лет	не более 5,3	не более 5,6	не более 8,1	не более 9,0	не менее 20	не менее 8	.+4	.+5	не менее 170	не менее 150	не более 10,00	не более 12,10
											3000 м.	2000 м.
16-17 лет	не более 4,9	не более 5,7	не более 7,9	не более 8,9	не менее 27	не менее 9	.+6	.+7	не менее 195	не менее 160	не более 15,00	не более 12,00
											3000 м.	
18 лет	не более 4,8	не более 5,4	не более 8,0	не более 8,2	не менее 28	не менее 10	.+6	.+8	не менее 210	не менее 205	не более 14,30	не более 15,00

### Методические рекомендации:

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

#### Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

#### Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания

необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см.)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

### **Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### **Вопросы по теоретическому материалу (опрос)**

*Текущий контроль*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие спортивной аэробики, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в спортивной аэробике
10. Правила соревнований вида спорта спортивная аэробика

*Промежуточная аттестация*

1. Краткий обзор развития спортивной аэробики в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие спортивной аэробики, как вида спорта
3. Режим юного спортсмена
4. Дневник самоконтроля.
5. Оказание первой помощи.

6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные ошибки в технике упражнений.

## **2.5. Методические материалы**

### **(формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, опрос, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

#### **1. Специфические методы:**

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод;

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные группы мышц. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед преподавателем задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **2. Общепедагогические методы:**

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

- методы наглядного воздействия

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:
  - показ физических упражнений;
  - использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
  - имитация (подражание)
  - зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
  - сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
  - непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

**1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;
- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;
- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

**2. Технология интегрированного занятия**

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие итоговые занятия



## **Аннотация к программе**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная аэробика», направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по спортивной аэробике, привитие интереса к игровому виду спорта, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические и практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 6-15 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. Перерыв между занятиями 10 минут. На реализацию программы в год отводится 270 часа.

## **Сведение об авторе**

1. Павлова Вера Кузьмовна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Заместитель директора по УВР
4. Педагогический стаж работы 33 год
5. Стаж работы по данной должности 16 лет
6. Образование высшее педагогическое

1. Большакова Александра Николаевна
2. Муниципальная казенная организация дополнительного образования Талицкого городского округа «Талицкая детско-юношеская спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер – преподаватель
4. Педагогический стаж работы 0 год
5. Стаж работы по данной должности 5 лет
6. Образование высшее педагогическое

## Список литературы

1. Программы по спортивной аэробике / Под ред. Ю.С. Филипповой. – Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).
2. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2000г.
3. Щедрина А. Г. Педология - наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
4. Поздеева Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие/ Е. А.Поздеева, Г. Н. Пшеничникова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2008.-104с
5. Правила соревнований ФИЖ по аэробной гимнастике 2022-2024.

### Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
3. <https://sport-aerob.ru/> Всероссийская федерация спортивной аэробики
4. <https://ffarsport.ru/> Общероссийская спортивная федерация



Приложение № 2  
К Дополнительной  
общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
«Спортивная аэробика»

**Календарный (тематический) план на 2023 спортивный сезон**

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

**Вид подготовки**

**ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>					
<b>Теоретический раздел (8 часов)</b>					
1	9.01.2023	История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, тесты
2	16.01.2023				
3	23.01.2023	Гигиенические знания и навыки		1	
4	30.01.2023				
5	6.02.2023	Режим дня, основы здорового образа жизни		1	
6	13.02.2023				
7	20.02.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности		1	
8	27.02.2023	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, тесы, наблюдение
<b>Раздел 2</b>					
<b>Общая физическая подготовка (14 часов)</b>					
9	6.03.2023	Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10	13.03.2023	Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
11	20.03.2023			1	

12	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
13	3.04.2023	Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14	10.04.2023			1	
15	17.04.2023			1	
16	24.04.2023	Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
17	15.05.2023			1	
18	22.05.2023			1	
19	29.05.2023			1	
20	5.06.2023	Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21	19.06.2023			1	
22	26.06.2023			1	
<b>Раздел 3</b>					
<b>Вид спорта (13 часов)</b>					
23	3.07.2023	Техника элементов спортивной аэробики	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
24	10.07.2023			1	
25	28.08.2023			1	
26	4.09.2023			1	
27	11.09.2023	Базовые шаги	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
28	18.09.2023			1	
29	25.09.2023	Обязательные элементы	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
30	2.10.2023			1	
31	9.10.202	Виды передвижений	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
32	16.10.2023			1	
33	23.10.2023			1	
34	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
35	6.11.2023	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая	1	Опрос, наблюдение
36	13.11.2023			1	
37	20.11.2023	Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

38	27.11.2023	Хореография	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
39	4.12.2023			1	
<b>Раздел 4</b>					
<b>Различные виды спорта и подвижные игры (43 часа)</b>					
40	11.12.2023	Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
41	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
42	25.12.2023	Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:

- учебных занятий (теоретические) 42 часа.
- самостоятельная работа 2 часа
- промежуточная аттестация 1 часа

По факту 42 час:

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
- 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

Праздничные дни выпали по расписанию:

- 1 мая — Праздник Весны и Труда (1 час);
- 8 мая – День победы;
- 12 июня — День России (1 час)

## ПРАКТИКА

Вид подготовки «Общая физическая подготовка»

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>					
<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>					
1	11.01.2023	Вводная тренировка.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	13.01.2023	Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.		1	
<b>Раздел 2</b>					
<b>Строевые упражнения (2 ч.)</b>					
3	18.01.2023	Строевые упражнения: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4	20.01.2023	Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.		1	
<b>Раздел 3</b>					
<b>Общеразвивающие упражнения (40 ч.)</b>					
5	25.01.023	Упражнения для развития силы	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6	27.01.2023			1	
7	1.02.2023			1	
8	3.02.2023			1	
9	8.02.2023			1	
10	10.02.2023			1	



11	15.02.2023			1	
12	17.02.2023			1	
13	22.02.023			1	
14	1.03.2023			1	
15	3.03.2023			1	
16	10.03.2023			1	
17	15.03.2023	Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18	17.03.2023			1	
19	22.03.2023			1	
20	24.03.2023			1	
21	29.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
22	31.03.2023			1	
23	05.04.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	Опрос, наблюдение
24	7.04.2023			1	
25	12.04.2023			1	
26	14.04.2023			1	
27	19.04.2023	Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
28	21.04.2023			1	
29	26.04.2023			1	
30	28.04.2023			1	
31	3.05.2023			1	
32	05.05.2023			1	
33	10.05.2023	Упражнения для развития ловкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34	12.05.2023			1	
35	17.05.2023			1	
36	19.05.2023			1	
37	24.05.2023			1	
38	26.05.2023			1	
39	31.05.2023			1	
40	2.06.2023			1	
41	7.06.2023	1			
42	9.06.023	Упражнения для развития выносливости		1	

43	14.06.2023	Упражнения для развития реакции		1	
44	16.06.2023			1	
45	21.06.2023			1	
46	23.06.2023			1	
<b>Раздел 4</b>					
<b>Упражнения без предмета (23 ч.)</b>					
47	28.06.2023	<i>Для рук</i>	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48	30.06.2023			1	
49	05.07.2023			1	
50	07.07.2023			1	
51	12.07.2023			1	
52	14.07.2023			1	
53	30.08.2023			1	
54	1.09.2023			1	
55	6.09.2023	<i>Для шеи и туловища</i>	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
56	8.09.2023			1	
57	13.09.2023			1	
58	15.09.2023			1	
59	20.09.2023			1	
60	22.09.2023			1	
61	27.09.2023			1	
62	29.09.2023	<i>Для ног</i>	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
63	4.10.2023			1	
64	6.10.2023			1	
65	11.10.2023			1	
66	13.10.2023			1	
67	18.10.2023			1	
68	20.10.2023	Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
69	25.10.2023			1	
70	27.10.2023			1	
<b>Раздел 5</b>					
<b>Упражнения с предметами (14 ч.)</b>					

71	1.11.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
72	3.11.2023			1	
73	8.11.2023	Упражнения на гимнастической скамейке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
74	10.11.2023			1	
75	15.11.2023			1	
76	17.11.2023			1	
77	22.11.2023			1	
78	24.11.2023	Упражнения на гимнастической стенке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
79	29.11.2023			1	
80	1.12.2023			1	
81	6.12.2023			1	
82	8.12.2023			1	
83	13.12.2023			1	
84	15.12.2023			1	
85	20.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86	22.12.2023			1	
87	27.12.2023	Упражнения со скакалкой	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
88	29.12.2023			1	

**По плану 90 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 84 часа;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**По факту 88 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 82 часов;
- самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

- будет перенесен выходной день с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля (1 час);
- Международный женский день— 8 март (1 час).

**Вид подготовки « Вид спорта»**

<b>№ п.п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1	9.01.2023	Упражнения для развития гибкости	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	11.01.2023			1	
3	16.01.2023			1	
4	18.01.2023			1	
5	23.01.2023			1	
6	25.01.2023			1	
7	30.01.2023	Упражнения для формирования осанки		1	
8	1.02.2023			1	
9	6.02.2023			1	
10	8.02.2023			1	
11	13.02.2023			1	
12	15.02.2023			1	
13	20.02.2023	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14	22.02.2023			1	
15	27.02.2023			1	
16	1.03.2023			1	
17	6.03.2023	Упражнения для развития координации движений	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18	13.03.2023			1	
19	15.03.2023			1	
20	20.03.2023			1	
21	22.03.2023			1	
22	27.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану,	1	Дневник самонаблюдения
23	29.03.2023		дистанционная	1	
24	3.04.2023	Техника элементов спортивной аэробики	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25	5.04.2023			1	
26	10.04.2023			1	
27	12.04.2023			1	
28	17.04.2023			1	
29	19.04.2023			1	

30	24.04.2023			1	
31	26.04.2023			1	
32	3.05.2023	Базовый шаг - ШАГ (MARCH)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
33	10.05.2023			1	
34	15.05.2023	Базовый шаг -БЕГ(JOG)		1	
35	17.05.2023			1	
36	22.05.2023	Базовый шаг - ПОДСКОК (SKIP)		1	
37	24.05.2023	Базовый шаг -ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEELIFT)		1	
38	29.05.2023	Участие в соревнованиях различного уровня		Соревнования	
39	31.05.2023		1		
40	5.06.2023	Базовый шаг -МАХ (KICK)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41	7.06.2023			1	
42	14.06.2023	Базовый шаг -ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)		1	
43	19.06.2023	Базовый шаг -ВЫПАД (LUNGE).		1	
44	21.06.2023				
45	26.06.2023			1	
46	28.06.2023	Обязательные элементы <b>Группа А</b> – элементы на полу		Групповая, практическая	
47	3.07.2023		1		
48	5.07.2023		1		
49	10.07.2023		1		
50	12.07.2023		1		
51	28.08.2023		1		
52	30.08.2023		1		
53	4.09.2023		1		
54	6.09.2023		1		
55	11.09.2023		1		
56	13.09.2023		1		
57	18.09.2023		1		
58	20.09.2023		1		
59	25.09.2023	Обязательные элементы <b>Группа В</b>	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

60	27.09.2023	– элементы в воздухе		1	
61	2.10.2023			1	
62	4.10.2023			1	
63	9.10.2023			1	
64	11.10.2023			1	
65	16.10.2023			1	
66	18.10.2023			1	
67	23.10.2023	Участие в соревнованиях различного уровня	Соревнования	1	Мониторинг
68	25.10.2023			1	
69	30.10.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
70	1.11.2023			1	
71	6.11.2023	Участие в соревнованиях различного уровня	Соревнования	1	Мониторинг
72	8.11.2023			1	
73	13.11.2023	Обязательные элементы <b>Группа С</b> – элементы стоя	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
74	15.11.2023			1	
75	20.11.2023			1	
76	22.11.2023	Вид передвижений -ту степ	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77	27.11.2023	Вид передвижений -полька		1	
78	29.11.2023	Вид передвижений -скоттиш		1	
79	4.12.2023	Вид передвижений -подскок		1	
80	6.12.2023	Вид передвижений -скольжение		1	
81	11.12.2023	Вид передвижений- галоп		1	
82	13.12.2023	Вид передвижений -пони		1	
83	18.12.2023	Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
84	20.12.2023			1	
85	25.12.2023	<b>Закрепление</b>	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
86	27.12.2023			1	

**По плану 90 часов:**

- учебных занятий (теоретические) 84 часа;
  - самостоятельная работа 4 часа;
- промежуточная аттестация 2 часа.

**По факту 86 часов:**

- 80 часов учебных занятий (теоретические);
  - 4 часа самостоятельной работы;
- 2 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию :**

- Международный женский день— 8 март (1 час);
- 1 мая — Праздник Весны и Труда; (1 час);
- 8 мая — День Победы (1 час);
- 12 июня — День России (1 час).

**Вид подготовки «Различные виды спорта и подвижные игры»**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Раздел 1</b>					
<b>Хореография (16 ч.)</b>					
1	13.01.2023	Элементы классического танца	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2	20.01.2023			1	
3	27.01.2023			1	
4	3.01.2023	Соединение аэробных движений (САД)		1	
5	10.01.2023			1	
6	17.01.2023	Переходы		1	
7	3.03.2023			1	
8	10.03.2023			1	
9	17.03.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
10	31.03.2023	Физическое взаимодействие	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11	7.04.2023			1	
12	14.04.2023			1	
13	21.04.2023			1	
14	28.04.2023	Построения		1	
15	05.05.2023			1	
16	12.05.2023			1	
<b>Раздел 2</b>					
<b>Акробатика (16 ч.)</b>					
17	19.05.2023	Наклон вперёд сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер, 6-8 раз по 3-4 сек	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18	26.05.2023	Широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, 4-6 раз по 3-4 сек		1	
19	2.05.2023	Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперёд, по 4-6 раз		1	
20	9.05.2023	правой и левой ногой		1	



21	16.05.2023	Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибаний) 4-6 раз по 3-4 сгибания и разгибания		1	
22	23.05.2023	Мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола) 4-6 раз		1	
23	30.05.2023			1	
24	7.07.2023	Элемент акробатики - колесо		1	
25	14.07.2023	Элемент акробатики- рондат		1	
26	1.09.2023	Элемент акробатики- переворот (вперед, назад)	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
27	8.09.2023	Элемент акробатики - кувырок вперёд в группировку		1	
28	15.09.2023	Элемент акробатики - кувырок вперёд-прыжок вверх с поворот на 360		1	
29	22.09.2023	Элемент акробатики - стойка на лопатках без поддержки руками		1	
30	29.09.2023	Элемент акробатики - мост наклоном назад		1	
31	6.10.2023	Элемент акробатики - стойка на руках толчком		1	
32	13.10.2023	Элемент акробатики - шпагат правой и левой		1	
<b>Раздел 3</b>					
<b>Спортивные и подвижные игры (8 ч.)</b>					
33	20.10.2023	«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»)	Групповая, практическая		Опрос, наблюдение
34	27.10.2023	«Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»			
35	3.11.2023	Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
36	10.11.2023	«Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	Групповая,	1	Опрос, наблюдение

37	17.11.2023	«Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»	практическая	1	
38	24.11.2023	«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»		1	
39	1.12.2023	«Эстафета баскетболистов»		1	
40	8.12.2023	«Эстафета с прыжками чехардой»		1	
41	15.12.2023	«Встречная эстафета с мячом»		1	
42	22.12.2023	«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование

**По плану 45 часа:**

- учебных занятий (теоретические) 42 часа;
  - самостоятельная работа 2 часа;
- промежуточная аттестация 1 часа.

**По факту 42 часа:**

- 39 часов учебных занятий (теоретические);
  - 2 часа самостоятельной работы;
- 1 часа промежуточной аттестации.

**Праздничные дни выпали по расписанию:**

будет перенесен выходной день с воскресенья 1 января на пятницу 24 февраля (1 час).