

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-
Центр детского творчества «Галактика»

Принята:

на заседании методического совета
от « 08 » августа 2021 г.



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦДТ «Галактика»

от « 08 » августа 2021 г. Приказ № 116 / К.Е. Мирзаянц

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»**

Возраст обучающихся 5 – 9 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор - составитель:
Загуменных Мария Андреевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Основные характеристики образовательной программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Направленность дополнительной образовательной программы	3
Нормативно-правовая основа для разработки и реализации программы	3
Актуальность программы	5
Социальная значимость программы	5
Педагогическая целесообразность	5
Отличительные особенности	6
Новизна программы	7
Адресат программы	7
Возраст и категория обучающихся, характеристика возрастной категории	7
Условия набора в группы	7
Режим занятий	8
Общий объем ОП, продолжительность каждого года обучения	8
Стартовый уровень программы	8
Базовый уровень программы	10
1.2. Цель и задачи программы	12
Основные принципы реализации образовательной программы	13
Формы и методы проведения занятий	14
Требования к результатам освоения образовательной программы	15
Формы подведения итогов реализации программы	16
2. Содержание общеразвивающей программы	18
2.1. Учебный план	18
2.2. Учебный (тематический) план, 1 год обучения	19
Содержание учебного плана	20
2.3. Учебный (тематический) план, 2 год обучения	25
Содержание учебного плана	27
2.4. Учебный (тематический) план, 3 год обучения	33
Содержание учебного плана	35
3. Организационно-педагогические условия	41
3.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	41
3.2. Условия реализации программы	41
3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	45
4. Список литературы	48
Приложения	50

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегают, пусть он находится в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо

1. Основные характеристики образовательной программы

1.1. Пояснительная записка

В конце XIX века появляется новое направление в гимнастике, такое как аэробика, первым разработчиком стал французский физиолог Ж. Демени. Его система физических тренировок, упражнений была основана на ритмичном напряжении и расслаблении мышц, на ведущем значении гармонии и ритма движений. Большое значение Ж. Демени придавал развитию гибкости и ловкости.

Что же представляет собой спортивная аэробика в настоящее время? 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 спортивной аэробике используются элементы художественной и спортивной гимнастики, акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, артистизму, грации.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы

Место программы в образовательном процессе: общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» является составной частью физкультурно-спортивной направленности образования детей в учреждении дополнительного образования МБУ ДО ЦДТ «Галактика». Обучение по образовательной программе «Чемпион» благодаря значительному диапазону сложности упражнений и элементов спортивной аэробики способствует сохранению и укреплению здоровья детей, расширению их двигательных возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации — объединение, по функциональному предназначению — общекультурной, по времени реализации — долгосрочной.

Нормативно-правовая основа для разработки и реализации программы

— Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;

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

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

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Устав МБУ ДО ЦДТ «Галактика»;

- Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – Центр детского творчества «Галактика».

Актуальность программы

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной всегда. В системе физического воспитания аэробике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. 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: медленнее вырабатываются необходимые трудовые навыки. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь влияют на опорно-двигательный аппарат, его мышечную систему.

Программа «Чемпион» составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников и младших школьников. Данная программа вариативна и адаптируется под реальные возможности обучающихся в условиях учреждения дополнительного образования.

Социальная значимость программы

Современность предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его сохранении и укреплении путем реализации здорового образа жизни. Среди факторов ЗОЖ двигательная активность является ведущей и универсальной, а в виде организованных занятий физической культурой является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Чемпион» обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска

дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, а также является средством двигательного и творческого развития детей, является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

В процессе занятий у обучающихся формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, формируется правильная осанка, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, увеличиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствуется чувство равновесия и прыгучесть, воспитываются волевые и моральные качества.

Отличительные особенности

В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной целью (например, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, йога и другое). Данными вопросами занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин и другие.

Отличительные особенности программы «Чемпион» от уже существующих заключаются в том, что:

- занятия базируются на многообразии упражнений общей и специальной физической подготовки, элементов аэробики, хореографии, стретчинга и спортивной акробатики;
- учитываются возрастные особенности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста;
- содержание доступно для обучающихся;
- исключены травмоопасные упражнения и максимальные физические нагрузки;
- используются информационно-коммуникационные технологии в образовательном процессе (мультимедиа-программ и видеозаписей);
- осуществляется регулярный контроль состояния здоровья детей, ведение дневника самоконтроля каждым обучающимся;
- содержит блок теоретических знаний в области спортивной аэробики;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и групповой работы; способствует созданию положительного эмоционального фона.

Занятия по программе проводятся под ритмичную музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений. Музыка используется как фактор обучения, движения быстрее откладываются в мышечной памяти.

Новизна программы

Новизна программы «Чемпион» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разными уровнями физической подготовки. Программа создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей, направлена на развитие коммуникативных качеств личности (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, самоконтроля, адекватной само - и самооценки).

Адресат программы

Возраст и категория обучающихся

Программа «Чемпион» рассчитана на детей 5 - 9 лет, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культурой, предусматривает дифференцированный подход к обучению и учет индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся.

Характеристика возрастной категории

Психолого-педагогические особенности обучающихся, участников программы различны, но для занятий спортивной аэробикой их объединяет многое: они переполнены энергией, любят действовать, сначала делают, потом думают, шумные, любят играть. Лидеры, выделяются в группе сверстников. Им нравится делать трудную, требующую высокой концентрации работу и проявлять индивидуальность.

Условия набора в группы

На обучение по программе могут быть зачислены все желающие, соответствующие заявленной возрастной категории, проявляющие интерес к занятиям спортивной аэробикой, разной физической подготовленности, предоставившие медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Основанием для зачисления является заявление от родителей, согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест возможен дополнительный прием обучающихся на всех этапах обучения в течение учебного года.

Обучение проводится на русском языке.

Обучение детей по программе - очное, в случае экстренных обстоятельств - дистанционное.

Число детей, одновременно находящихся в группе

Предельная наполняемость групп составляет 15 человек. Группы

формируются как одновозрастные, так и разновозрастные в зависимости от подготовленности обучающихся.

Режим занятий

Распределение учебных часов выглядит таким образом:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю, 3 академических часа;
- 2 год обучения: 2 раза в неделю, 3 академических часа;
- 3 год обучения: 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Академический час равен – 30-ти минутам для детей 5-7 лет, 40-ка минутам для детей от 8 лет и старше.

Продолжительность занятий: 30 или 40 минут, в соответствии с возрастом, перерыв между занятиями – 10 минут для отдыха детей и проветривания кабинета.

Общий объем ОП, продолжительность каждого года обучения

Программа реализуется в течение 3 лет и рассчитана на 330 часов.

По учебному плану: первый год обучения – 108 часов; второй год обучения – 111 часов; третий год обучения - 111 часов.

Учебный год: сентябрь - май.

Срок реализации общеразвивающей программы

Срок реализации общеразвивающей программы определяется содержанием программы – 36 / 37 учебных недель в течение 9 календарных месяцев, 3 года, необходимых для ее освоения.

1 год обучения - «стартовый» уровень программы, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Цель «стартового» уровня программы - приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия аэробикой.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи:**

обучающие:

- познакомить детей с элементарными правилами ЗОЖ;
- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи, туловища;
- познакомить детей с базовыми шагами аэробики;

развивающие:

- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность;

воспитательные:

- привитие интереса к регулярным физическим занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.

Планируемые результаты**Личностные:**

- знания составляющих здорового образа 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.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- 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.

Формы подведения результатов обучения

На занятиях с детьми старшего дошкольного возраста используются все методы оценивания: наблюдение, оценка ребенка взрослым, взаимооценки, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

2 и 3 год обучения - **«базовый» уровень** программы, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы, а также 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 обучающихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность обучающихся, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

Цель «базового» уровня программы - формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи:**

обучающие:

- отрабатывать элементы строевой подготовки;
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- отрабатывать базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- дать понятие танцевального рисунка;
- познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики;
- освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики;
- создавать танцевальные номера;

развивающие:

- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- развивать критичность и самокритичность;
- продолжать развитие специальных качеств;

воспитательные:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;

- воспитывать потребность в самостоятельных занятиях, организованность;
- ответственность каждого за успех общего дела.

Планируемые результаты 2-ого года обучения

Личностные:

- получать удовлетворение от активной физической деятельности;
- быть позитивно настроенным на следующий этап обучения;
- принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- технично выполнять отдельные упражнения и движения;
- внимательно следовать рекомендациям педагога;
- ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- принимать цель деятельности на занятии;
- проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- анализировать и отличать новое от уже известного;
- ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные:

- активизировать творческий потенциал и самореализацию в пространстве общечеловеческой культуры;
- уважать успехи сверстников, соблюдать нормы коллективного взаимодействия;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- технично выполнять отдельные упражнения и движения;
- ритмично и выразительно исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- владеть сценическим образом;
- давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- владеть и переносить умения, навыки в другой обстановке.

Формы подведения результатов обучения

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за правилами усвоения спортивной аэробики. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс.

1.2 Цель программы - развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью развития основных физических качеств и двигательных способностей посредством занятий спортивной аэробикой.

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

обучающие:

- познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;
- обучить базовым гимнастическим и акробатическим упражнениям и комбинациям, технике основных шагов и элементов спортивной аэробики;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения и комбинации под музыку;

развивающие:

- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость;
- развивать координацию движений рук и ног, универсальные физические качества детей и чувство равновесия;
- 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;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- прививать интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию основ здорового образа жизни;
- формировать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности и занятиям спортивной аэробикой;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитывать осмысленное отношение к самореализации личностных спортивных способностей.

Принципы программы. Соблюдение ряда дидактических принципов способствует общеразвивающему и воспитательному воздействию на занятиях по спортивной аэробике. Таких как:

- принцип гуманистической направленности (сотрудничество с детьми);
- принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий, при которых осуществляется учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья обучающихся;
- принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры;
- принцип преемственности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»;
- принцип доступности предполагает, что изучаемый материал легок и доступен для понимания обучающимися;
- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- принцип наглядности - один из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
- принцип опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
- принцип многомерности – формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми базовыми элементами аэробики.

Формы работы с родителями. Работа с родителями ведётся через председателя родительского комитета объединения, а также через членов родительского комитета, выбранных в каждой группе. Родители оказывают помощь объединению при подготовке к соревнованиям и конкурсам.

Посещают:

- родительские собрания;
- консультации;
- беседы;
- совместные праздники, творческие конкурсы;
- открытые занятия.

Формы и методы организации образовательного процесса

Ведущая форма организации занятий - групповая.

Наряду с групповой формой работы во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Программой предусмотрены следующие **формы проведения занятий**:

- учебно-тренировочные занятия - подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для спортивной аэробики;
 - комплексное занятие - направлено на синтез различных видов деятельности, в ходе которого решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;
 - игровое занятие - построено на основе разнообразных подвижных игр и эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх;
 - контрольное занятие - направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития обучающихся;
 - хореографическое занятие - направлено на формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, координации и гибкости.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса, подразделяются на:

- словесные;
- наглядные;
- практические;
- индуктивные, дедуктивные (отражают логику процесса передачи учебного материала педагога обучающимся);
- репродуктивные;

– проблемно-поисковые (отражают степень самостоятельности обучающихся при усвоении учебного материала).

Требования к результатам освоения образовательной программы:
личностные:

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки)
- развивать координацию, устранить стеснение, мешающее развитию личности;
- формирование у обучающихся чувства коллективизма и ответственности;
- развитие взаимовыручки, целеустремленности, силы духа, трудолюбия, дисциплины;
- формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортивной аэробикой;

метапредметные:

- развивать гибкость тела, физическую силу, выносливость, координацию;
- формирование навыков для постоянного самосовершенствования, самоконтроля и самопознания, а также развивать способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;
- развитие у детей чувства ритма, музыкального слуха;
- формировать музыкальные вкусы, музыкально - двигательные умения и навыки;
- развитие у обучающихся памяти, фантазии, наблюдательности и собственного творческого подхода;
- формирование позитивной оценки собственного физического «Я»;

предметные:

- формирование стойкого интереса и развитие мотивации к занятиям спортивной аэробикой;
- обучение технике базовых шагов аэробики, элементам хореографии и стретчингу;
- формирование у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие умения применять выявленные творческие способности, полученные знания в практической деятельности;
- привитие обучающимся любви к искусству спортивной аэробики;
- обучение умению придавать движениям выразительность.

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты реализации программы «Чемпион» направлены на развитие у обучающихся основных физических качеств и специальных умений, формирование потребности в рациональной двигательной активности, способности и готовности к созидательному творчеству в окружающем мире.

Результаты реализации программы

Ожидаемые результаты реализации программы «Чемпион» направлены на развитие у обучающихся основных физических качеств и специальных умений, формирование потребности в рациональной двигательной активности, способности и готовности к созидательному творчеству в окружающем мире.

Обучающиеся будут

знать:

- названия базовых шагов, основных элементов, счет и технику их выполнения;
- запрещенные движения в спортивной аэробике, ошибки и сбавки;
- правила поведения при проведении соревнований и показательных выступлений;
- правила спортивной гигиены, безопасности на занятиях и основы оказания первой помощи при травмировании;

уметь:

- выполнять связки / предложенные композиции с включением базовых шагов и обязательных элементов спортивной аэробики;
- выполнять комплексы упражнений на проверку основных и специальных физических качеств (силы, гибкости, выносливости и координации);
- работать в команде и презентовать себя, находясь на сцене или площадке.

Формы подведения итогов реализации программы

Контроль знаний является составной частью процесса обучения, он позволяет педагогу оценивать получаемые обучающимися знания, умения и навыки, вовремя оказать необходимую помощь и добиться поставленных целей обучения.

В организациях дополнительного образования педагогами реализуются преимущественно нетрадиционные формы контроля (творческие задания, импровизация и другие), что способствует раскрытию индивидуальных особенностей обучающихся, повышению уровня развития познавательных способностей и активизации их самостоятельной работы на занятиях.

В процессе обучения используются следующие методы диагностики: практическое выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, творческие задания, педагогическое наблюдение,

тестирование, беседы, анкетирование и мониторинг достижений.

Показателем успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в показательных выступлениях, конкурсах и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Также способами определения результативности прохождения программы являются:

- входящий контроль (сентябрь - октябрь);
- промежуточная аттестация (декабрь - январь);
- промежуточная аттестация (апрель - май, 1, 2 год обучения);
- итоговая аттестация обучающихся (апрель - май, 3 год обучения).

2. Содержание общеразвивающей программы

2.1 Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы	Кол-во академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			В	Т	П	
стартовый	1	Вводное занятие. Инструктаж по ПБ. «Давайте познакомимся»	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение
		Теоретическая подготовка	7	3,5	3,5	зачет
		Общая физическая подготовка	25	1,5	23,5	зачет
		Техническая подготовка	22	2	20	зачет
		Акробатика	36	5,5	30,5	зачет
		Техника построения композиций	15	-	15	зачет
		Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	соревнование
Итого на стартовом уровне: 108 часов						
базовый	2	Введение. Инструктаж по ПБ.	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Теоретическая подготовка	8	7	1	зачет
		Общая физическая подготовка	27	1	26	зачет
		Техническая подготовка	24	3	21	зачет
		Акробатика	37	4,5	32,5	зачет
		Техника построения композиций	11	0,5	10,5	зачет
		Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	соревнование
		Показательные выступления.	1	-	1	зачет
	3	Введение. Инструктаж по ПБ	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Теоретическая подготовка	12	7	5	зачет
		Общая физическая подготовка	25	3	22	зачет
		Техническая подготовка	15	3	12	зачет
		Акробатика	39	3	36	зачет
		Техника построения композиций	17	-	17	зачет
		Показательные выступления. Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	соревнование, зачет
Итого на базовом уровне: 222 часа						
Всего по программе: 330 часов						

2.2 Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		В	Т	П	
1.	Введение. Инструктаж по ПБ. Давайте познакомимся.	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	7	3,5	3,5	зачет
2.1	Аэробика – как вид спорта.	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.2	История развития спортивной аэробики.	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение
2.3	Знакомство со специальной терминологией.	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение
2.4	Система оценивания выступлений.	1	0,5	0,5	педагогическое наблюдение
2.5	Гигиена, самоконтроль и травматизм.	2	1	1	творческое задание
3.	Общая физическая подготовка	25	1,5	23,5	зачет
3.1	Сгибание и разгибание рук в упоре	3	0,5	2,5	практическое задание
3.2	Отжимания с упором сзади	1	-	1	практическое задание
3.3	Поднимание туловища из положения лежа	3	-	3	практическое задание
3.4	Полный сед; полуприседы на одной ноге	3	0,5	2,5	педагогическое наблюдение
3.5	Планка на полу под углом 45 градусов	3	0,5	2,5	педагогическое наблюдение
3.6	Боковая планка; гиперэкстензия	1	-	1	практическое задание
3.7	Диагональные скручивания	2	-	2	практическое задание
3.8	Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом; прыжки с продвижением вперед	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.9	Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.10	Подъем прямых ног в положении «упор сидя»	2	-	2	практическое задание
3.11	«Велосипед», «Ножницы»	2	-	2	практическое задание
4.	Техническая подготовка	22	2	20	зачет
4.1	Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Step-plie, Step-curl, Grape wine).	6	1	5	практическое задание
4.2	Бег, галоп, подскок.	1	-	1	практическое задание
4.3	Шаг «Knee up» - подъем колена. Шаг «Kick» - мах ногой.	3	-	3	практическое задание
4.4	Шаг «Jumping jack».	3	-	3	практическое задание
4.5	Шаг «Марш». Вариации шага (Marching, Mambo, V-step).	6	1	5	практическое задание

4.6	Тройной шаг «Cha-cha-cha».	3	-	3	практическое задание
5.	Акробатика	36	5,5	30,5	зачет
5.1	Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов.	3	1	2	педагогическое наблюдение
5.2	Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов.	3	1	2	педагогическое наблюдение
5.3	«Мостик», «Корзиночка», «Бабочка».	3	-	3	практическое задание
5.4	Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом.	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.5	Полушпагат; продольный / поперечный шпагат.	3	1	2	практическое задание
5.6	Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми в коленях ногами.	3	-	3	практическое задание
5.7	Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое, равновесие с наклоном).	3	1	2	педагогическое наблюдение
5.8	Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат.	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.9	Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы».	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.10	Упор углом; упор углом ноги врозь.	3	1	2	практическое задание
5.11	Упор «Венсон».	3	0,5	2,5	педагогическое наблюдение
5.12	Основы выполнения групповых «поддержек».	3	-	3	практическое задание
6.	Техника построения композиций	15	-	15	зачет
6.1	Разучивание связки № 1.	3	-	3	педагогическое наблюдение
6.2	Разучивание связки № 2.	3	-	3	педагогическое наблюдение
6.3	Разучивание связки № 3.	3	-	3	импровизация
6.4	Составление композиции «Моя Россия».	5	-	5	практическое задание
6.5	Показательные выступления.	1		1	показательные выступления
7.	Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	соревнование
	ВСЕГО:	108	13	95	

Содержание учебного плана (первый год обучения)

1. Введение. Инструктаж по ПБ. Давайте познакомимся.

Теория: Беседа. Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время образовательного процесса. Взаимоотношения «обучающиеся - педагог» и отношения между детьми в коллективе. Инструктаж по ПБ.

Практика: Игровая программа «Снежный ком», знакомство и сплочение коллектива.

2. Теоретическая подготовка

2.1-2.2 Аэробика – как вид спорта. История развития спортивной аэробики

Теория: понятия «спорт» и «спортивная аэробика», основатель спортивной аэробики – Кеннет Купер, и история ее становления как самостоятельного вида спорта.

Практика: просмотр и обсуждение видеофрагмента «Aerobic Gymnastics 2016. Спортивная аэробика (дети)».

2.3 Знакомство со специальной терминологией.

Теория: ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, ИП – исходное положение, ходьба, бег, базовые шаги, шаг «Марш», прыжок, выпад, мах.

Практика: танцевальное упражнение «Зумба».

2.4 Система оценивания выступлений.

Теория: понятия «исполнение», «сложность» и «артистичность», максимальное количество баллов, сбавки за ошибки в выполнении, касания или падение.

Практика: дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».

2.5 Гигиена, самоконтроль и травматизм.

Теория: знакомство с основами личной гигиены, важность и виды самоконтроля во избежание спортивного травматизма, виды и тяжесть травм, способы самостраховки и оказания первой помощи.

Практика: создание дневника самоконтроля и наложение элементарных повязок.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Сгибание и разгибание рук в упоре

Теория: силовая тренировка, основные физические качества человека

Практика: выполнение упражнений

3.2 Отжимания с упором сзади

Практика: выполнение упражнений

3.3 Поднимание туловища из положения лежа

Практика: выполнение упражнений

3.4 Полный сед; полуприседы на одной ноге

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: выполнение упражнений

3.5 Планка на полу под углом 45 градусов

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: выполнение упражнений

3.6 Боковая планка; гиперэкстензия

Практика: выполнение упражнений

3.7 Диагональные скручивания

Практика: выполнение упражнений

3.8 Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом; прыжки с продвижением вперед

Практика: выполнение прыжковых упражнений

3.9 Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)

Практика: выполнение упражнений

3.10 Подъем прямых ног в положении «упор сидя»

Практика: выполнение упражнений

3.11 «Велосипед», «Ножницы»

Практика: выполнение упражнений

4. Техническая подготовка

4.1 Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Step-plie, Step-curl, Grape wine).

Теория: понятие «базовый шаг», Step-touch (приставной шаг), Double Step-touch (два приставных шага), Step-tap (шаг касание), Step-lift (шаг мах), Step-plie (шаг приседание), Step-curl (шаг захлест), Grape wine (перекрестный шаг), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций базовых шагов, составление их комбинаций.

4.2 Бег, галоп, подскок.

Теория: подскок и его виды, бег, разновидности бега, галоп (шаг с подбивом ноги), счет выполнения шагов.

Практика: отработка двигательных умений и составление комбинаций упражнений.

4.3 Шаг «Knee up» - подъем колена. Шаг «Kick» - мах ногой.

Теория: Knee up (подъем колена), Kick (мах ногой), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

4.4 Шаг «Jumping jack».

Теория: Jumping jack – прыжок, техника его исполнения и счет.

Практика: отработка прыжка, составление комбинаций.

4.5 Шаг «Марш». Вариации шага (Marching, Mambo, V-step).

Теория: шаг «Марш», Marching (ходьба на одном месте / в разных направлениях), Mambo (шаг с поочередным выносом ноги вперед - назад), V-step (движение ног, которые ассоциируются с буквой «V»), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

4.6 Тройной шаг «Cha-cha-cha».

Теория: понятие «тройной шаг», техника его исполнения, танцевальное движение «Cha-cha-cha», счет для выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шага, включение его в ранее составленные комбинации.

5. Акробатика.

5.1 Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.2 Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.3 «Мостик», «Корзиночка», «Бабочка».

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.4 Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом.

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.5 Полушпагат продольный / поперечный шпагат.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.6 Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми в коленях ногами.

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.7 Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое, равновесие с наклоном).

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.8 Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат.

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.9 Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы».

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов,

совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.10 Упор углом; упор углом ноги врозь.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.11 Упор «Венсон».

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

5.12 Основы выполнения групповых «поддержек».

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек, выполнение упражнений

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек,

6. Техника построения композиций.

Теория: композиция и ее составляющие (связки и перестроения), музыкальное сопровождение.

Практика: построение композиций и их разучивание.

7. Показательные выступления. Игровая программа «Первенство Первых».

Результаты реализации программы по итогам первого года обучения

Обучающиеся будут знать:

- отличительные особенности спортивной аэробики от других видов спорта;
- историю возникновения и развития этого спортивного вида;
- основы специальной терминологии, спортивной гигиены и самоконтроля;
- названия базовых шагов спортивной аэробики и основных элементов.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять отдельные элементы (кувырки, прыжки, простые шаги, отжимания, упоры, полушпагат, мостик, «велосипед» и другое);
- комбинировать элементы, которыми владеют, в связки и комбинации.

2.3 Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		В	Т	П	
1.	Введение. Инструктаж по ПБ.	1	1	-	педагогическое наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	8	7	1	зачет
2.1	Специальная терминология спортивной аэробики	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.2	Система оценивания выступлений	1	1		педагогическое наблюдение
2.3	Спортивная гигиена	2	2	-	педагогическое наблюдение
2.4	Спортивная психология	1	1	-	педагогическое наблюдение
2.5	Травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики	2	2	-	педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	27	1	26	зачет
3.1	Отжимания с упором сзади	1	-	1	практическое задание
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	2	-	2	практическое задание
3.3	Планка на полу на прямых руках, планка под углом 45 градусов	1	-	1	практическое задание
3.4	Поднимание туловища из положения лежа	2	-	2	практическое задание
3.5	Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)	3	-	3	практическое задание
3.6	Бурпи	1	0,5	0,5	практическое задание
3.7	Упражнения на боковой пресс - диагональные скручивания	2	-	2	практическое задание
3.8	Сед; «стульчик у стены»	1	-	1	педагогическое наблюдение
3.9	Боковая планка; гиперэкстензия	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.10	Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом; прыжки с продвижением вперед	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.11	Выпады (вперед / назад / в стороны)	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.12	«Пистолетик» - приседание на одной ноге	2	0,5	1,5	практическое задание
3.13	Подъем прямых ног в положении лежа	1	-	1	педагогическое наблюдение

3.14	Прыжки на возвышенность	2	-	2	практическое задание
3.15	«Велосипед», «Ножницы»	1	-	1	практическое задание
4.	Техническая подготовка	24	3	21	зачет
4.1	Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Grape wine)	3	-	3	практическое задание
4.2	Шаг «Knee up» - подъем колена; шаг «Kick» («Low kick») - мах ногой (голенью)	2	0,5	1,5	практическое задание
4.3	Бег, галоп, подскок	1	-	1	практическое задание
4.4	Lunge – выпад; шаг «Jumping jack»	4	-	4	практическое задание
4.5	Шаг «Марш». Вариации шага (Marching, Mambo, V-step)	4	1	3	импровизация
4.6	Шаг «Cross» - скрестный шаг с перемещением вперед	3	0,5	2,5	педагогическое наблюдение
4.7	Шаг «Pendulum» - «маятник»	4	1	3	педагогическое наблюдение
4.8	Тройной шаг «Cha-cha-cha»	3	-	3	практическое задание
5.	Акробатика	37	4,5	32,5	зачет
5.1	Перекат / боковой перекат	2	0,5	0,5	практическое задание
5.2	Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов	1	-	1	практическое задание
5.3	Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов	2	-	2	практическое задание
5.4	«Мостик», «Корзиночка», «Бабочка»	3	1	2	практическое задание
5.5	Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом	3	-	3	практическое задание
5.6	Полушпагат; продольный / поперечный шпагат	3	-	3	практическое задание
5.7	Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат	3	-	3	импровизация
5.8	Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»	1	-	1	практическое задание
5.9	Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми ногами (ноги вместе / ноги врозь)	3	1	2	практическое задание
5.10	Упор углом; упор углом ноги врозь	3	-	3	практическое задание
5.11	Упор «Венсон»	2	-	2	практическое задание
5.12	Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое, равновесие с наклоном)	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.13	Основы обучения стойке на руках	3	1	2	педагогическое наблюдение
5.14	Основы обучения акробатическому колесу (постановка рук, положение ног)	3	1	2	педагогическое наблюдение

5.15	Основы выполнения групповых «поддержек»	3	-	3	импровизация
6.	Техника построения композиций	11	0,5	10,5	зачет
6.1	Составляющие композиции в спортивной аэробике	1	0,5	0,5	импровизация
6.2	Разучивание связки № 1	2	-	2	импровизация
6.3	Разучивание связки № 2	2	-	2	практическое задание
6.4	Разучивание связки № 3	2	-	2	практическое задание
6.5	Разучивание композиции «Апельсины»	4	-	4	педагогическое наблюдение
7.	Игровая программа «Первенство Первых»	2		2	соревнование
8.	Показательные выступления.	1		1	зачет
	ВСЕГО:	111	17	94	

Содержание учебного плана (второй год обучения)

1. Введение. Инструктаж по ПБ.

Теория (беседа): Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время образовательного процесса. Взаимоотношения «обучающиеся - педагог» и отношения между детьми в коллективе. Инструктаж по правилам безопасности.

2. Теоретическая подготовка

2.1 Специальная терминология спортивной аэробики

Теория: ОРУ – общеразвивающие упражнения, ОФП – общая физическая подготовка, ИП – исходное положение, ходьба, бег, базовые шаги, шаг «Марш», прыжок, выпад, мах, малая группа, пара, тройка, большая группа, ковер, элемент, связка.

Практика: танцевальное упражнение «Зумба».

2.2 Система оценивания выступлений

Теория: понятия «исполнение», «сложность» и «артистичность», максимальное количество баллов, сбавки за ошибки в выполнении, касания или падение.

Практика: просмотр видеоролика и разбор соревновательных упражнений мужской сборной команды России.

2.3 Спортивная гигиена

Теория: правила спортивной гигиены спортсмена, гигиена одежды и обуви.

2.4 Спортивная психология

Теория: задачи и направления спортивной психологии как науки, знакомство с основными понятиями и диагностируемыми состояниями спортсмена (обучающегося).

Практика: решение ситуационных задач.

2.5 Травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики

Теория: понятие «травматизм», виды травм и характер тяжести, причины спортивного травматизма, профилактика и порядок оказания первой помощи.

Практика: создание дневника самоконтроля и наложение элементарных повязок на конечности при травмировании.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Отжимания с упором сзади

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.2 Сгибание и разгибание рук в упоре

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.3 Планка на полу на прямых руках, планка под углом 45 градусов

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.4 Поднимание туловища из положения лежа

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.5 Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.6 Бурпи

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.7 Упражнения на боковой пресс - диагональные скручивания

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.8 Сед; «стульчик у стены»

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.9 Боковая планка; гиперэкстензия

Практика: выполнение упражнений

3.10 Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом; прыжки с продвижением вперед

Практика: выполнение упражнений

3.11 Выпады (вперед / назад / в стороны)

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.12 «Пистолетик» - приседание на одной ноге

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.13 Подъем прямых ног в положении лежа

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.14 Прыжки на возвышенность

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.15 «Велосипед», «Ножницы»

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

Практика:

4. Техническая подготовка

4.1 Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Grape wine)

Теория: понятие «базовый шаг», Step-touch (приставной шаг), Double Step-touch (два приставных шага), Step-tap (шаг касание), Step-lift (шаг мах), Step-plie (шаг приседание), Step-curl (шаг захлест), Grape wine (перекрестный шаг), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций базовых шагов, составление их комбинаций.

4.2 Шаг «Knee up» - подъем колена; шаг «Kick» («Low kick») - мах ногой (голенью)

Теория: Knee up (подъем колена), Kick (мах ногой), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

4.3 Бег, галоп, подскок

Теория: подскок и его виды, бег, разновидности бега, галоп (шаг с подбивом ноги), счет выполнения шагов.

Практика: отработка двигательных умений и составление комбинаций упражнений.

4.4 Lunge – выпад; шаг «Jumping jack»

Теория: Jumping jack – прыжок, Lunge (выпад), техника исполнения и счет.

Практика: отработка выпадов и прыжковых диагоналей, составление комбинаций.

4.5 Шаг «Марш». Вариации шага (Marching, Mambo, V-step)

Теория: шаг «Марш», Marching (ходьба на одном месте / в разных направлениях), Mambo (шаг с поочередным выносом ноги вперед - назад), V-step (движение ног, которые ассоциируются с буквой «V»), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

4.6 Шаг «Cross» - скрестный шаг с перемещением вперед

Теория: Cross (скрестный шаг с перемещением), направления перемещения, перестроения с использованием шага, счет выполнения шага.

Практика: отработка вариаций шага, включение в комбинации.

4.7 Шаг «Pendulum» - «маятник»

Теория: Pendulum (прыжок со сменой ног), исходное положение, счет для выполнения шага.

Практика: отработка вариаций шага, включение в комбинации.

4.8 Тройной шаг «Cha-cha-cha»

Теория: понятие «тройной шаг», техника его исполнения, танцевальное движение «Cha-cha-cha», счет для выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шага, включение его в ранее составленные комбинации.

5. Акробатика.

5.1 Перекат / боковой перекат

Теория: СФП – специальная физическая подготовка, система подводящих упражнений, перека

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.2 Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.3 Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.4 «Мостик», «Корзиночка», «Бабочка»

Теория: система подводящих упражнений, статические упражнения

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.5 Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.6 Полушпагат; продольный / поперечный шпагат

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.7 Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.8 Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.9 Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми ногами (ноги вместе / ноги врозь)

Теория: система подводящих упражнений, стойка на лопатках с прямыми/с согнутыми ногами

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.10 Упор углом; упор углом ноги врозь

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.11 Упор «Венсон»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.12 Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое, равновесие с наклоном)

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.13 Основы обучения стойке на руках

Теория: система подводящих упражнений, стойка на руках у стены или дополнительной опоры

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.14 Основы обучения акробатическому колесу (постановка рук, положение ног)

Теория: система подводящих упражнений, акробатическое колесо (постановка рук, положение ног)

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, выполнение упражнений

5.15 Основы выполнения групповых «поддержек»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек

6. Техника построения композиций.

Теория: композиция и ее составляющие (связки и перестроения), музыкальное сопровождение.

Практика: построение композиций и их разучивание.

7. Игровая программа «Первенство Первых».

8. Показательные выступления.

Результаты реализации программы по итогам второго года обучения

Обучающиеся будут знать:

- специальную терминологию, судейский состав соревнований и систему оценивания выступлений индивидуальных и групповых;
- виды, причины и меры профилактики спортивного травматизма;
- основы спортивной психологии (как настроить себя на удачное выступление?)
- названия базовых шагов спортивной аэробики, включая марши, и основных элементов, их связок.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять отдельные силовые элементы (отжимания, планки, упор углом, бурпи и другие);
- выполнять отдельные гимнастические и акробатические элементы (полушпагат, шпагат, стойки, кувырки, мостик, равновесия, прыжки);
- выполнять технические шаги спортивной аэробики;
- выполнять простые групповые поддержки;
- комбинировать шаги спортивной аэробики и основные элементы в связки и импровизационные комбинации.

2.4 Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		В	Т	П	
1.	Введение. Инструктаж по ПБ	1	1	-	педагогическое наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	12	7	5	зачет
2.1	Спортивная гигиена	1	1	-	педагогическое наблюдение
2.2	Спортивная психология	1	0,5	0,5	творческое задание
2.3	Травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики	2	2	-	педагогическое наблюдение
2.4	Развитие скоростно-силовых качеств человека	4	1	3	практическое задание
2.5	Система оценивания выступлений в спортивной аэробике	2	0,5	1,5	творческое задание
2.6	Основы рационального питания	2	2	-	педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	25	3	22	зачет
3.1	Отжимания с упором сзади	2	-	2	практическое задание
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре	1	-	1	практическое задание
3.3	Планка под углом 45 градусов, планка «Пила»	2	0,5	1,5	практическое задание
3.4	Поднимание туловища из положения лежа	1	-	1	практическое задание
3.5	Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)	2	-	2	практическое задание
3.6	Упражнения на боковой пресс - диагональные скручивания	1	-	1	практическое задание
3.7	Боковая планка на прямых руках, гиперэкстензия	2	0,5	1,5	практическое задание
3.8	Бурпи, «Скалолаз»	1	-	1	педагогическое наблюдение
3.9	Полный сед; «стульчик у стены», ягодичный мостик	2	0,5	1,5	практическое задание
3.10	Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом, прыжки с продвижением вперед	1	-	1	импровизация
3.11	Прыжки на возвышенность, «Пистолетик» - приседание на одной ноге	2	0,5	1,5	практическое задание
3.12	«Велосипед», «Ножницы»	1	-	1	практическое задание
3.13	«Лодочка», «пловец»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение

3.14	Подъем рук с утяжелением	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.15	Скручивания / скручивания с поднятыми ногами	2	0,5	1,5	практическое задание
4.	Техническая подготовка	15	3	12	зачет
4.1	Бег, галоп, подскок	1	-	1	практическое задание
4.2	Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Grape wine)	2	0,5	1,5	импровизация
4.3	Lunge – выпад; шаг «Jumping jack»	1	-	1	практическое задание
4.4	Шаг «Knee up» - подъем колена; шаг «Kick» («Low kick») - мах ногой (голенью)	2	0,5	1,5	импровизация
4.5	Шаг «Марш». Разновидности шага (Marching, Mambo, V-step)	3	1	2	импровизация
4.6	Шаг «Cross» - скрестный шаг с перемещением вперед / назад	3	0,5	2,5	импровизация
4.7	Тройной шаг «Cha-cha-cha»	1	-	1	практическое задание
4.8	Шаг «Pendulum» - «маятник»	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
5.	Акробатика	39	3	36	зачет
5.1	Перекат / боковой перекат	1	0,5	0,5	практическое задание
5.2	Наклоны с руками «в замке» за спиной	2	-	2	наблюдение
5.3	Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов	2	-	2	практическое задание
5.4	Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов	2	-	2	практическое задание
5.5	Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом	1	-	1	практическое задание
5.6	«Мостик», «Бабочка», «Кольцо»	2	0,5	1,5	импровизация
5.7	Полушпагат; продольный / поперечный шпагат	4	-	4	практическое задание
5.8	Баланс на одной ноге с захватом	2	-	2	практическое задание
5.9	Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»	1	-	1	практическое задание
5.10	Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат	5	-	5	практическое задание
5.11	Упор углом; упор углом ноги врозь	2	-	2	практическое задание
5.12	Упор «Венсон»	2	-	2	практическое задание
5.13	Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое; равновесие с наклоном)	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.14	Стойка на руках, стойка на голове	3	1	2	педагогическое наблюдение

5.15	Акробатическое колесо	3	0,5	2,5	наблюдение
5.16	Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми ногами (ноги вместе / ноги врозь)	2	0,5	1,5	практическое задание
5.17	Основы выполнения групповых «поддержек»	2	-	2	импровизация
6.	Техника построения композиций	17	-	17	зачет
6.1	Разучивание связки № 1	1	-	1	импровизация
6.2	Разучивание связки № 2	2	-	2	практическое задание
6.3	Разучивание связки № 3	3	-	3	практическое задание
6.4	Разучивание связки № 4	4	-	4	практическое задание
6.5	Разучивание связки № 5	2	-	2	импровизация
6.6	Разучивание композиции «Алые паруса»	5	-	5	педагогическое наблюдение
7.	Показательные выступления. Игровая программа «Первенство Первых»	2	-	2	соревнования, зачет
ВСЕГО:		111	17	94	

Содержание учебного плана (третий год обучения)

1. Введение. Инструктаж по ПБ

Теория (беседа): Введение в программу. Содержание и форма занятий. Внешний вид обучающихся. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время образовательного процесса. Взаимоотношения «обучающиеся - педагог» и отношения между детьми в коллективе. Инструктаж по правилам безопасности.

2. Теоретическая подготовка

2.1 Спортивная гигиена.

Теория: правила спортивной гигиены спортсмена, гигиена одежды и обуви.

2.2 Спортивная психология.

Теория: задачи и направления спортивной психологии как науки, знакомство с основными понятиями и диагностируемыми состояниями спортсмена (обучающегося).

Практика: решение ситуационных задач.

2.3 Травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики.

Теория: понятие «травматизм», виды травм и характер тяжести, причины спортивного травматизма, профилактика и порядок оказания первой помощи.

Практика: заполнение дневника самоконтроля и наложение элементарных повязок на конечности при травмировании.

2.4 Развитие скоростно-силовых качеств человека.

Теория: специальные физические качества человека, скорость, сила, упражнения с преодолением сопротивления.

Практика: выполнение специального комплекса физических упражнений.

2.5 Система оценивания выступлений в спортивной аэробике.

Теория: понятия «исполнение», «сложность» и «артистичность», максимальное количество баллов, сбавки за ошибки в выполнении, касания или падение.

Практика: просмотр видеоролика и разбор соревновательных упражнений мужской сборной команды России.

2.6 Основы рационального питания.

Теория: понятие «рацион», принципы питания, нормы рационального питания, польза свежих фруктов и овощей, витамины и минералы.

Практика: анализ своего рациона питания (на основе данных дневника самоконтроля).

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Отжимания с упором сзади

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.2 Сгибание и разгибание рук в упоре

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.3 Планка под углом 45 градусов, планка «Пила»

Теория: силовая тренировка, основные физические качества человека, техника выполнения планки под углом 45 градусов и планки «Пила»

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.4 Поднимание туловища из положения лежа

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.5 Складка с подниманием прямых рук и ног (V-складка)

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.6 Упражнения на боковой пресс - диагональные скручивания

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.7 Боковая планка на прямых руках, гиперэкстензия

Теория: техника выполнения боковой планки на прямых руках, гиперэкстензия

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или

групп мышц

3.8 Бурпи, «Скалолаз»

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.9 Полный сед; «стульчик у стены», ягодичный мостик

Теория: техника выполнения полного седа, «стульчика у стены», ягодичного мостика

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.10 Прыжки на одной ноге, на двух ногах – на месте, с поворотом, прыжки с продвижением вперед

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.11 Прыжки на возвышенность, «Пистолетик» - приседание на одной ноге

Теория: техника выполнения прыжков на возвышенность, «Пистолетик» - приседания на одной ноге

3.12 «Велосипед», «Ножницы»

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.13 «Лодочка», «пловец»

Теория: техника выполнения упражнений «лодочка», «пловец».

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.14 Подъем рук с утяжелением

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

3.15 Скручивания / скручивания с поднятыми ногами

Теория: различные техники выполнения скручивания туловища

Практика: выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, партерная гимнастика и функциональный тренинг для отдельных физических качеств или групп мышц

4. Техническая подготовка

4.1 Бег, галоп, подскок

Теория: подскок и его виды, бег, виды бега, галоп (шаг с подбивом ноги), счет выполнения шагов.

Практика: отработка двигательных умений и составление комбинаций упражнений.

4.2 Базовый шаг «Basic Step». Вариации шага (Step-touch, Double Step-touch, Step-tap, Step-lift, Grape wine)

Теория: понятие «базовый шаг», Step-touch (приставной шаг), Double Step-touch (два приставных шага), Step-tap (шаг касание), Step-lift (шаг мах), Step-plie (шаг приседание), Step-curl (шаг захлест), Grape wine (перекрестный шаг), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций базовых шагов, составление их комбинаций.

4.3 Lunge – выпад; шаг «Jumping jack»

Теория: Jumping jack – прыжок, Lunge (выпад), техника исполнения и счет.

Практика: отработка выпадов и прыжковых диагоналей, составление комбинаций.

4.4 Шаг «Knee up» - подъем колена; шаг «Kick» («Low kick») - мах ногой (голенью)

Теория: Knee up (подъем колена), Kick (мах ногой), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций.

4.5 Шаг «Марш». Разновидности шага (Marching, Mambo, V-step)

Теория: шаг «Марш», Marching (ходьба на одном месте / в разных направлениях), Mambo (шаг с поочередным выносом ноги вперед - назад), V-step (движение ног, которые ассоциируются с буквой «V»), счет выполнения шагов.

Практика: отработка вариаций шагов, составление их комбинаций

4.6 Шаг «Cross» - скрестный шаг с перемещением вперед / назад

Теория: Cross (скрестный шаг с перемещением вперед / назад), направления перемещения, перестроения с использованием шага, исходное положение, техника и счет выполнения шага.

Практика: отработка вариаций шага, включение в комбинации

4.7 Тройной шаг «Cha-cha-cha»

Теория: понятие «тройной шаг», техника его исполнения, танцевальное движение «Cha-cha-cha», счет для выполнения шагов

Практика: отработка вариаций шага, включение его в ранее составленные комбинации

4.8 Шаг «Pendulum» - «маятник»

Теория: Pendulum (прыжок со сменой ног), исходное положение, счет для выполнения шага

Практика: отработка вариаций шага, включение в комбинации.

5. Акробатика.

5.1 Перекат / боковой перекат

Теория: разные техники выполнения переката

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.2 Наклоны с руками «в замке» за спиной

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.3 Кувырок назад; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.4 Кувырок вперед; кувырок в сочетании с разворотом на 90/180/360 градусов

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.5 Повороты на 1 ноге. Прыжок с поворотом

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.6 «Мостик», «Бабочка», «Кольцо»

Теория: техника выполнения упражнений «Мостик», «Бабочка», «Кольцо»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.7 Полушпагат; продольный / поперечный шпагат

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.8 Баланс на одной ноге с захватом

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.9 Прыжок со сменой ног впереди – «ножницы»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.10 Прыжок в шпагат; прыжок с толчком во фронтальный шпагат

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.11 Упор углом; упор углом ноги врозь

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.12 Упор «Венсон»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.13 Равновесия (высокое вертикальное равновесие, боковое; равновесие с наклоном)

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.14 Стойка на руках, стойка на голове

Теория: техника выполнения стойки на руках и на голове

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.15 Акробатическое колесо

Теория: техника выполнения акробатического колеса

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.16 Стойка на лопатках с прямыми / с согнутыми ногами (ноги вместе / ноги врозь)

Теория: техника выполнения стойки на лопатках с прямыми/с согнутыми ногами

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений

5.17 Основы выполнения групповых «поддержек»

Практика: разучивание подводящих упражнений и отдельных их элементов, совершенствование двигательных умений, составление связок обязательных элементов с включением групповых поддержек

6. Техника построения композиций.

Теория: композиция и ее составляющие (связки и перестроения), музыкальное сопровождение.

Практика: построение композиций и их разучивание.

7. Показательные выступления. Игровая программа «Первенство Первых».

Результаты реализации программы по итогам третьего года обучения

Обучающиеся будут знать:

- названия базовых шагов, основных элементов, счет и технику их выполнения;
- запрещенные движения в спортивной аэробике, ошибки и сбавки;
- правила поведения при проведении соревнований и показательных выступлений;
- правила спортивной гигиены, безопасности на занятиях и основы оказания первой помощи при травмировании.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять связки / предложенные композиции с включением базовых шагов и обязательных элементов спортивной аэробики;
- выполнять комплексы упражнений на проверку основных и специальных физических качеств (силы, гибкости, выносливости и координации);
- работать в команде и презентовать себя, находясь на сцене или площадке.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 – 3 год обучения
1.	Количество учебных недель	36	37
2.	Количество учебных дней	72	74
3.	Количество часов в неделю	3	3
4.	Количество часов	108	110
5.	Неделя в I полугодии	16	17
6.	Неделя во II полугодии	20	20
7.	Начало занятий	12 сентября 2022 года	01 сентября 2022 года
8.	Выходные дни	31 декабря – 08 января	31 декабря – 08 января
9.	Окончание учебного года	31 мая 2023 года	31 мая 2023 года

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

– *материально-технические условия:* оборудованный зеркалами хореографический кабинет, мультимедийное оборудование (музыкальный проигрыватель, колонки, проектор с экраном или телевизор);

– *материально-техническое оснащение занятий:* обручи, скакалки, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса (жгуты для разогрева мышц), секундомер.

Родители (законные представители) самостоятельно обеспечивают ребенка индивидуальным набором оборудования (гантелями и утяжелителями для рук и ног).

Кадровое обеспечение. В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим педагогическим образованием любой квалификационной категории, владеющий знаниями в области спортивной аэробики.

Методические материалы:

– *цифровые образовательные ресурсы:* флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий и короткими музыкальными отрывками для выполнения комбинаций и составления упражнений по возрастам и видам программ выступления; видеофрагмент «Aerobic Gymnastics 2016. Спортивная аэробика»; видеофрагмент выступления мужской сборной России на Чемпионате; презентации по следующим темам: основы рационального питания; спортивная гигиена; травматизм в спорте. Виды, причины. Меры профилактики; система оценивания выступлений в спортивной аэробике; история спортивной аэробики;

– *информационно-дидактические материалы:* методические пособия по организации учебно-тренировочных занятий с детьми дошкольного возраста;

- дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».
- *контрольные и проверочные пособия*: материалы для проведения входящего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1 год обучения				
1.	Теоретическая подготовка	Оборудованный зеркалами хореографический кабинет, мультимедийное оборудование, флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий обручи, скакалки, секундомер, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса гантели и утяжелители. Видеофрагменты чемпионатов. Презентации по темам занятий. Дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».	Формы обучения: индивидуальная (выполнение работы одним обучающимся); индивидуально-групповая (работа в парах); групповая (теория, выполнение групповой работы). приемы и методы: словесный (беседа, рассказ, объяснение); наглядный (наблюдение, показ); практический (умение организовать рабочее пространство, отработка упражнений соединения деталей конструктора, работа со схемами, решение комбинаторных и логических задач); частично исследовательский (самостоятельные поиск и творческая работа); частично-поисковый (решение поставленных задач совместно с педагогом); эмоциональный (подбор ассоциаций, слуховых и зрительных образов, видение вариантов конструирования фигур и больших композиций); рефлексивный (самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятиях и конкурсах) педагогические технологии: развивающего обучения; КТД; проблемного обучения; игровые; информационно-коммуникативные; проектного обучения; здоровьесберегающие.	комбинированное
2.	Общая физическая подготовка			учебно-тренировочное
3.	Техническая подготовка			учебно-тренировочное / хореографическое
4.	Акробатика			учебно-тренировочное
5.	Техника построения композиций			учебно-тренировочное / хореографическое
6.	Игровая программа «Первенство Первых»			игровое
2 год обучения				
1.	Теоретическая подготовка	Оборудованный зеркалами хореографический кабинет, мультимедийное оборудование, флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий обручи, скакалки, секундомер, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса гантели и утяжелители.	Формы обучения: индивидуальная (выполнение работы одним обучающимся); индивидуально-групповая (работа в парах); групповая (теория, выполнение групповой работы). приемы и методы: словесный (беседа, рассказ, объяснение); наглядный (наблюдение, показ); практический (умение организовать рабочее пространство, отработка упражнений соединения деталей конструктора, работа со схемами, решение комбинаторных и логических задач); частично исследовательский (самостоятельные поиск и творческая работа); частично-поисковый (решение поставленных задач совместно с педагогом); эмоциональный (подбор ассоциаций, слуховых и зрительных образов, видение вариантов конструирования фигур и больших	комбинированное
2.	Общая физическая подготовка			учебно-тренировочное
3.	Техническая подготовка			учебно-тренировочное / хореографическое
4.	Акробатика			учебно-тренировочное
5.	Техника построения композиций			учебно-тренировочное / хореографическое

6.	Игровая программа «Первенство Первых»	Видеофрагменты чемпионатов. Презентации по темам занятий.	композиций); рефлексивный (самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятиях и конкурсах) педагогические технологии: развивающего обучения; КТД; проблемного обучения; игровые; информационно-коммуникативные; проектного обучения; здоровьесберегающие.	игровое
7.	Показательные выступления	Дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».		комбинированное
3 год обучения				
1.	Теоретическая подготовка	Оборудованный зеркалами хореографический кабинет, мультимедийное оборудование, флэш-носители с музыкальным сопровождением занятий обручи, скакалки, секундомер, гимнастические силовые ролики, гимнастические коврики, резиновые бинты Мартенса гантели и утяжелители. Видеофрагменты чемпионатов. Презентации по темам занятий. Дидактическая игра с готовыми карточками «Роль спортивного судьи».	Формы обучения: индивидуальная (выполнение работы одним обучающимся); индивидуально-групповая (работа в парах); групповая (теория, выполнение групповой работы). приемы и методы: словесный (беседа, рассказ, объяснение); наглядный (наблюдение, показ); практический (умение организовать рабочее пространство, отработка упражнений соединения деталей конструктора, работа со схемами, решение комбинаторных и логических задач); частично исследовательский (самостоятельные поиск и творческая работа); частично-поисковый (решение поставленных задач совместно с педагогом); эмоциональный (подбор ассоциаций, слуховых и зрительных образов, видение вариантов конструирования фигур и больших композиций); рефлексивный (самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятиях и конкурсах) педагогические технологии: развивающего обучения; КТД; проблемного обучения; игровые; информационно-коммуникативные; проектного обучения; здоровьесберегающие.	комбинированное
2.	Общая физическая подготовка			учебно-тренировочное
3.	Техническая подготовка			учебно-тренировочное / хореографическое
4.	Акробатика			учебно-тренировочное
5.	Техника построения композиций			учебно-тренировочное / хореографическое
6.	Показательные выступления. Игровая программа «Первенство Первых»			игровое

3.3 Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

Формы аттестации

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Чемпион» (Приложение 2. Таблица 1);

Мониторинг личности развития ребенка в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чемпион» (Приложение 2. Таблица 2).

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе «Чемпион» проводится в течение учебного года:

- входящий контроль (первичная диагностика) – сентябрь - октябрь;
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой – декабрь - январь;
- итоговая аттестация – по окончании 3 года обучения – апрель - май.

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.	
Второй год обучения	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.	
Третий год обучения	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.		Диагностика двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.

Показатели образовательных результатов:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия;
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия;
- активное участие в показательных выступлениях;
- выразительность и творческий поиск;
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80% - 100%.

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в традиционных мероприятиях учреждения;
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью;
- овладение важными двигательными навыками.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- несамостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«Отсутствие ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценочные материалы

На занятиях с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста используются следующие методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал успеха».

Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком, по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости педагог придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тест для определения силы: сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

4. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
14. Устав МБУ ДО ЦДТ «Галактика».

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. инст. / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение, 2010. — 287 с.

2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и МП. Шестакова М.: СпортАкадемПресс, 2010. – 304 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 290 с.
4. Правила соревнований по аэробной гимнастике: утверждены Исполнительным комитетом ФИЖ 2017-2020 гг.
5. Юсупова, Л.А. Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Список литературы для детей:

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2010. - 208 с.
2. Нечитайлова, А. А. Фитнес для дошкольников / Нечитайлова, А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017. - 160 с.
3. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка / М. А. Рунова. – М.: Мозаика - Синтез, 2010. - 256 с.

Интернет – ресурсы:

1. Федерация спортивной аэробики России: URL http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics
2. Всемирная федерация гимнастики: URL <http://www.figgymnastics.com/site/>
3. Министерство спорта Российской федерации: URL <http://www.minsport.gov.ru/>

**Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Чемпион»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности Оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностик
I. Теоретическая подготовка ребенка: 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) 2. Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям; Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1	наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование
		средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);	5	
		максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10	
		минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	
		средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
		максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
II. Практическая подготовка ребенка: 1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) 2. Владение специальным оборудованием и оснащением 3. Творческие навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	1	контрольные задания
		средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	5	
		максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	10	
		минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	контрольные задания
		средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);	5	
		максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	10	
		начальный (элементарный) уровень развития	1	контрольные

		креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	5 10	задания
III. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3. Учебно-коммуникативные умения: 3.1.1 Умение слушать и слышать педагога 3.1.2 Умение выступать перед аудиторией 3.1.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии 4. Учебно-организационные умения и навыки: 4.1.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место 4.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности 4.1.3. Умение аккуратно выполнять работу	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям Аккуратность и ответственность в работе	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога.); средний уровень (обучающийся испытывает незначительные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога.) максимальный уровень (адекватное восприятие информации, идущей от педагога) Уровни — по аналогии с п. 3.1.1. минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период) удовлетворительно – хорошо - отлично	1 5 10 1 5 10	наблюдение наблюдение

**Мониторинг личности развития ребенка в процессе освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Чемпион»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Организационно-волевые качества: 1. Терпение 2. Воля 3. Само-контроль	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности</i> <i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i> <i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</i>	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1	наблюдение
		- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;	5	
		- терпения хватает на все занятие;	10	
		— волевые усилия ребенка побуждаются извне;	1	наблюдение
		— иногда — самим ребенком;	5	
		— всегда — самим ребенком	10	
		— ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	1	наблюдение
Ориентационные качества: 1. Самооценка 2. Интерес к занятиям в детском объединении	<i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i> <i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	- периодически контролирует себя сам;	5	
		- постоянно контролирует себя сам	10	
		- завышенная;	1	анкетирование
		- заниженная;	5	тестирование
		- нормальная	10	
		- интерес к занятиям продиктован ребенку извне;	1	
		- интерес периодически поддерживается самим ребенком;	5	
		- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	