



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
30 августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
31 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ. СПОРТ»

I ступень

центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана»

монопредметная программа
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Мелентьева Татьяна Дмитриевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

НОВОСИБИРСК 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

- направленность программы
- уровень программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы, новизна
- целевая аудитория
- объем и срок освоения программы
- форма обучения
- язык обучения
- особенности организации образовательного процесса
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Цель и задачи программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-1)

- Задачи
- Учебно-тематический план
- Содержание учебного плана
- Планируемые результаты

2 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-2)

- Задачи
- Учебно-тематический план
- Содержание учебного плана
- Планируемые результаты

3 год обучения. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-3)

- Задачи
- Учебно-тематический план
- Содержание учебного плана
- Планируемые результаты

Планируемые результаты

Раздел 2

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационное обеспечение
- кадровое обеспечение

Оценка результатов освоения программы

- формы аттестации
- оценочные материалы
- критерии оценки

Методические материалы

- методы (принципы) обучения
- педагогические технологии
- формы организации учебного занятия
- алгоритм учебного занятия
- дидактические материалы

Рабочая программа воспитания

Календарный план воспитательной работы

Список литературы

Приложения

Методы развития физических качеств

Элементы сложности

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение. Здоровье. Спорт» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основное содержание учебных занятий – это совершенствование физических качеств и развитие физических способностей ребёнка. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, особенно в тех ее педагогических оптимально организованных формах, которые несет физическая культура и спорт. Во всем мире сегодня стремительно растет популярность эмоционального, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемой аэробикой.

Аэробика – это синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно это упражнения, исполняемые в положении стоя, лежа, сидя, в упорах. При этом широко применяются отягощения, эспандеры, скакалки, мячи и т.п.

Уровень программы

Уровень Программы - стартовый, предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и заключается в создании условий для коррекции недостатков в физическом развитии и обогащении запасов двигательных навыков детей, за счет специальных тренировочных упражнений.

Актуальность программы обусловлена тем, что аэробика, представляя собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки, является доступной для любого уровня физических возможностей. В стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных, но интересных и разнообразных упражнений. А на тактическом уровне – приобрести навыки двигательной культуры, развить работоспособность, поднять настроение и др.

Отличительные особенности программы, новизна

В основу образовательной программы «Движение. Здоровье. Спорт», реализуемой в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 30-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов. Но основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Преимущество данной программы выражено в использовании аэробики в условиях дополнительного образования, как направления творческой деятельности, располагающего огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек)), целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Целевая аудитория

Дополнительная образовательная программа реализуется на базе коллектива Центр спортивной и оздоровительной аэробики «Диана». Программу осваивают дети от 5 до 9 лет без предварительного отбора. Единственное условие, которое должно соблюдаться, - это здоровье ребенка. Поэтому до начала занятий все учащиеся обязаны принести справку от врача о состоянии здоровья. Образовательная программа рассчитана на 3 года обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Предпочтительный возраст вхождения в программу 5-7 лет. Это период относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Младший школьный возраст является сенситивным для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям аэробикой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы I ступени – 3 учебных года (учебный год 36 недель). Общее количество учебных часов на весь период обучения – 504.

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 216 часов.

Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения

Язык обучения по Программе – русский.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в традиционной форме (представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации).

Организационные формы обучения.

Форма занятия - групповая. Группы формируются из обучающихся приблизительно одного возраста. Количественный состав группы обучающихся – 15 человек. Группы формируются путем свободного набора. Состав групп может изменяться на протяжении учебного года.

Особое внимание при проведении занятий аэробикой необходимо уделять вопросам безопасности. При организации безопасного пространства учитываются внутренние и внешние факторы, обеспечивающие безопасность детей.

Факторы безопасности

Внешние факторы безопасности	Внутренние факторы безопасности
Спортивный зал, соответствующий гигиеническим нормам.	Отсутствие болезненного состояния и заболеваний, запрещающих занятия аэробикой.
Правильный выбор оздоровительной программы.	Отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травмы.
Безопасный спортивный инвентарь.	Правильная техника движений.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
Квалифицированный педагог.	Соблюдение правил безопасности на занятиях.
Наличие инструктажа для обучающихся.	Соблюдение всех требований педагога по систематическим тренировкам и величине нагрузки.
Своевременное прохождение медицинского осмотра в спортивном диспансере.	

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности обучающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Поэтому количество упражнений, координационная сложность, амплитуда и интенсивность их исполнения должны быть оптимально подобраны не только для каждой группы обучающихся, но и для каждого ребёнка с учетом его особенностей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

1 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу с переменой между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 2 часа в неделю.

2 год обучения: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа с переменой между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 4 часа в неделю.

3 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с переменой между учебными часами (продолжительность учебного часа – 45 мин.), всего 6 часов в неделю.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование физических навыков, укрепление здоровья, обеспечение эмоционального благополучия средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

Предметные задачи:

- развитие познавательного интереса к занятиям аэробикой;

- развитие основных физических качеств;
- разучивание базовых шагов аэробики;
- изучение техники выполнения движений;
- участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы

Метапредметные задачи:

- формирование устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью;
- формирование понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

Личностные задачи:

- воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов
- воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-1)

Задачи:

- обучение базовым шагам аэробики
- обучение элементам сложности стоимостью 0,1-0,2 балла
- обучение элементам акробатики (кувырки, колеса)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы)

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Форма аттестации/контроля
			Теор.	Прак.	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1		1	Опрос
2	Теоретическая подготовка.				2	
2.1	Знакомство с аэробикой. Названия основных базовых шагов.	Беседа	1			Опрос
2.2	Гигиена, режим дня и питания.	Беседа	1			Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				36	
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10		Наблюдение
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10		Наблюдение
3.4	Развитие координационных способностей	Тренировка		6		Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				12	
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		3		Наблюдение
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				7	
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		2		Наблюдение

5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		2		Наблюдение
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
6	Танцевальная подготовка (ТП).				12	
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
6.2	Разучивание простейших связок из базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
7	Итоговое занятие (ИЗ).				2	
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		1		Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года.	Сдача нормативов		1		Зачет
Итого часов:			3	69	72	

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1									1
Теория		1				1				2
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
СФП	1	1	2	1	2	1	2	1	1	12
СТП	1	1		1		1	1	1	1	7
ТП	1	1	2	1	2	1	1	2	1	12
ИЗ				1					1	2
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

Вводный инструктаж. Учащимся объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

Инструктаж на рабочем месте. Учащимся объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности в начале второго полугодия проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Знакомство с аэробикой. Название основных базовых шагов.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение. Детская аэробика поможет детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Для разнообразия двигательной активности детей применяются элементы и целые занятия с использованием больших мячей (фитбол) и степов. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Фитбол-аэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Оздоровительные занятия с такими мячами приобретают все большую

популярность; они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям.

Разучивание названий основных базовых шагов.

2.2 Гигиена, режим дня и питания.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно они важны для спортсмена, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

Рациональный режим дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движения, лучше из натуральных материалов. А также необходимы кроссовки, которые плотно обтягивают щиколотки и создают постоянный контакт пятки с опорой.

3. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Воспитание основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации путем физических упражнений, подвижных спортивных игр. (Методы развития физических качеств см. в Приложении 1)

4. Специальная физическая подготовка.

Используются отдельные упражнения или комплекс упражнений конкретной направленности для освоения элементов спортивной аэробики. Прокачки на различные группы мышц. Создание усложненных условий выполнения упражнений.

5. Специальная техническая подготовка.

Овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Изучаются элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (см. Приложение 2).

6. Танцевальная подготовка.

Упражнения спортивной и оздоровительной аэробики строятся на основе базовых шагов. Разучивание базовых шагов. На начальном этапе разучиваются все базовые шаги без сопровождения их движениями руками. Вначале под счет, затем под музыку. Постепенно добавляются простейшие движения руками. Параллельно с этим разучиваются сложнокоординированные движения руками без движений ног.

7. Итоговое занятие.

Проводится в конце первого полугодия и по окончании учебного года. В ходе проведения диагностики учащимся выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ им. В.Дубинина.

Планируемые результаты:

- умение выполнить базовый шаг аэробики;
- умение выполнить элементы сложности стоимостью 0,1-0,2 балла
- умение выполнить элементы акробатики (кувырки, колеса)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы)

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-2)

Задачи:

- обучение базовым шагам аэробики
- обучение элементам сложности стоимостью 0,1-0,3 балла
- обучение элементам акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы)

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/контроля
			Теор.	Прак.	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.		2		2		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	0,5			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа Беседа	0,5 1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.					Январь	Опрос
2	Теоретическая подготовка.		7		7		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Понятие о правильной осанке	Беседа Беседа	1 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.3	Музыкальный счет	Беседа	1 1			Февраль Март	Опрос Опрос
2.4	Режим питания юных спортсменов	Беседа Беседа	1 1			Апрель Май	Опрос Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				48		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		6			
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				35		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		9		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		8			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		9			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		9			
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				16		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		4		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая	Тренировка		4			
5.3		Тренировка		4			

5.4	сила Разучивание элементов группы «С» – прыжки Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		4			
6	Танцевальная подготовка (ТП).				32		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		12		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		20		С декабря по май	
7	Итоговое занятие (ИЗ).				4		
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		2		Декабрь	Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Сдача нормативов		2		Май	Зачет
Итого часов:			9	135	144		

План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1				1					2
Теория		1	1	1		1	1	1	1	7
ОФП	7	7	5	4	3	3	3	3	3	38
СФП	4	4	4	2	4	4	4	4	2	32
СТП	1	1	3	2	4	4	4	4	2	25
ТП	3	3	3	3	4	4	4	4	4	32
ИЗ				2					2	4
СД				2					2	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

1.2 Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

2.2. Понятие о правильной осанке. Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя.

Признаки нормальной осанки:

- прямое положение головы и позвоночника;
- симметричные надплечия, лопатки;
- практически горизонтальная линия ключиц;
- одинаковые треугольники талии (те "окошки", что образованы контуром талии и опущенных рук);

- симметричное положение ягодиц;
- ровные линии крыльев таза;
- вертикальное направление линии остистых отростков позвоночника;

одинаковая длина нижних конечностей и правильное положение стоп (внутренние их поверхности соприкасаются от пяток до кончиков пальцев).

2.3. Музыкальный счет. Чувство ритма врожденно. Равно как и музыкальный слух. Музыкальные способности следует начинать развивать в раннем детстве, и тогда они достигнут совершенства уже в молодые годы. Выполнение движений под счет. Выполнение движений под хлопки. Счет выполняемых движений вслух. Распознавание сильной доли. Просчитывание музыкальных восьмерок.

2.4. Режим питания юных спортсменов. Основное внимание при организации питания юных спортсменов необходимо обратить на соблюдение следующих положений:

- соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергозатратам;
- соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма с учетом вида спорта и периода подготовки;
- сбалансированное соотношение основных пищевых веществ в рационе;
- использование в питании широкого и разнообразного ассортимента продуктов с обязательным включением овощей, фруктов, соков, зелени;
- замена недостающих продуктом только равноценными (особенно по содержанию белков и жиров);
- соблюдение оптимального режима питания.

3. ОФП. Направлена на дальнейшее развитие основных качеств спортсмена и должна обеспечивать готовность к овладению сложными упражнениями. (Методы развития физических качеств см. в приложении 1)

4. СФП предусматривает развитие функций всех органов и систем, необходимых для успешного овладения техникой и повышением спортивного мастерства. Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям.

5. СТП. - понимается овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Повторяются ранее изученные элементы и разучиваются новые элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (стоимостью 0,2- 0,3 балла) (см. Приложение 3).

6. Танцевальная подготовка.

6.1 Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону. Разученные связки выполняются не только во фронтальной плоскости, но и в других направлениях. Воспитанники выполняют связки по два, по три и по шесть человек. Требуется синхронность исполнения.

6.2 Разучивание связок из базовых шагов и элементов аэробики. Добавляются элементы аэробики, которые разучивались на занятиях СТП.

7. Итоговое занятие. Проводится в конце первого полугодия и при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики изложены в Приложении 2.

8. Соревновательная деятельность. Спортсмены участвуют в соревнованиях по спортивной аэробике, проводимых внутри коллектива в своей возрастной группе.

Планируемые результаты:

- умение выполнить базовые шаги аэробики;
- умение выполнить элементы сложности стоимостью 0,1-0,3 балла
- умение выполнить элементы акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы)

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ. СПОРТИВНО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (СОГ-3)

Задачи:

- обучение базовым шагам аэробики
- обучение и совершенствование элементов сложности стоимостью 0,1-0,3 балла
- обучение элементам акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены, рондат)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы, координации)

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			срок	Форма аттестации/контроля
			Теор.	Прак.	всего		
1	Инструктаж по технике безопасности.		3		3		
1.1	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь	Опрос
1.2	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа Беседа	1 1			Сентябрь	Опрос
1.3	Повторный инструктаж.					Январь	Опрос
2	Теоретическая подготовка.		7		7		
2.1	Вводное занятие.	Беседа	1			Октябрь	Опрос
2.2	Значение правильной осанки	Беседа Беседа	1 1			Ноябрь Декабрь	Опрос Опрос
2.3	Запрещенные упражнения	Беседа	1			Февраль	Опрос
2.4	Основы музыкальной грамоты	Беседа Беседа	1 1			Март Апрель	Опрос Опрос
2.5	История развития аэробики в ДДТ	Беседа	1			Май	Опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				52		
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		С сентября по май	Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10			
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10			
3.4	Развитие выносливости.	Тренировка		6			
3.5	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		6			
3.6	Развитие координационных способностей	Тренировка		6			
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				58		
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		13		С сентября по май	Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		13			
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		14			
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		13			
5	Специальная техническая подготовка (СТП).				50		
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		11		С января по май	Наблюдение
5.2	Разучивание элементов	Тренировка		11			

5.3	группы «В» – статическая сила	Тренировка		12			
5.4	Разучивание элементов группы «С» – прыжки Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		12			
6	Танцевальная подготовка (ТП).				46		
6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		12		С сентября по декабрь	Зачет
6.2	Разучивание связок из базовых шагов	Тренировка		20		С декабря по май	
7	Итоговое занятие (ИЗ).				6		
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		3		Декабрь	Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года	Сдача нормативов		3		Май	Зачет
Итого часов:			10	206	216		

План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		1	1	1		1	1	1	1	7
ОФП	7	6	6	5	5	6	6	6	5	52
СФП	7	7	7	5	6	7	7	7	5	58
СТП	4	5	5	5	7	5	5	5	5	46
ТП	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
ИЗ				3					3	6
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В.Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

1.2 Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

1.3 Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

2.2 Значения правильной осанки. Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Двигательное действие сутулого человека, его движения всегда неуклюжи и могут закончиться травмой. Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения. Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль

в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор профессиональной карьеры и личной жизни.

2.3 Запрещенные упражнения.

Запрещено	Разрешено
1. Движения головой	
- круг головой и перекат ("полукруг") головой по спине - наклон головы назад	- перекат ("полукруг") головой по груди в медленном темпе - наклон головы в сторону
2. Движения туловищем	
- наклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) без упора руками о бедра, колени - наклоны туловища назад из любых положений - круговые движения туловищем и наклоны с поворотами - поднятие туловища из положения лежа на спине в сед или упор сидя	- полунаклоны туловища в стороны и вперед (согнувшись или прогнувшись) с опорой руками о бедра, колени - небольшое поднятие рук и ног назад, вытягиваясь в длину из положения лежа на животе - дуга туловищем ("полукруг") через наклон вперед с опорой руками о бедра - из положения лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу - поднятие туловища (лопатки над полом), не сгибаясь, без наклона головы
3. Движения ногами	
- махи прямыми ногами вперед выше 90° - махи прямыми ногами назад - мах прямой ногой в сторону из положения лежа на боку с опорой на предплечья - махи прямой ногой в сторону из упора на коленях - мах ногой назад в упоре на коленях - приседы и выпады со сгибанием колен больше 90°, колени выходят за линию стоп - поднятие прямых ног из положения лежа на спине - круговые движения коленями в положении стоя или приседе	- махи прямыми ногами вперед не выше 45° - мах голенью в любом направлении (Low Kick) - мах прямой ногой в сторону не выше 45° из положения лежа на боку, одна рука согнута под головой, другая в упоре спереди - из упора на коленях и предплечьях поднятие в сторону согнутой ноги - махи ногой назад не выше 45° в упоре на коленях и предплечьях - в приседах и выпадах угол в коленных суставах меньше 90°, колени направлены в сторону носков, немного развернуты наружу, тяжесть тела перенесена на пятки - поднятие ног из положения лежа на спине с согнутыми коленями - перемещение коленей по дуге вперед ("полукруг") в медленном темпе, колени не должны выходить за линию стоп
4. Движения руками	
- активные поднимания, вращения и сгибания (разгибания) рук с максимальной амплитудой и скоростью - сгибания и разгибания рук в упоре сидя (лежа) сзади	- движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля - сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу)
5. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта	
- элементы акробатики (мост, стойка на лопатках и др.), гимнастики - "поза барьериста" - сед: одна нога вперед, другая согнута в сторону-назад - позы, заимствованные из йоги	- танцевальные элементы, выполняемые в аэробном стиле (чарльстон, ча-ча-ча, мамбо и др.)

2.4 Основы музыкальной грамоты. Основы музыкальной грамоты и культуры должны преподаваться сначала в учебно-тренировочных группах, а по мере роста квалификации спортсменов - в индивидуальном порядке. Задачи предмета: развить музыкально-эстетический вкус; обогатить слуховой опыт; расширить кругозор в области музыкального искусства.

2.5 История развития аэробики в ДДТ. Дата создания центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана». Первые выпускники. Направление деятельности центра. История побед.

3. ОФП имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья спортсменов. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – спортивной аэробики. В ОФП с целью разностороннего развития в подготовку широко включаются упражнения из других видов спорта плавание, равномерный бег, бег с ускорением, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

4. СФП направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида спорта. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств спортсмена и совершенствованию элементов техники. Упражнения специальной физической подготовки должны согласовываться с основными по характеру деятельности спортсмена, а также способствовать освоению элементов и соединений.

5. СТП - понимается овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Повторяются ранее изученные элементы и разучиваются новые элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике (стоимостью 0,3- 0,4 балла)

6. Танцевальная подготовка.

6.1 Разучивание танцевальной разминки. В сентябре месяце разучивается танцевальная связка, для участия в соревнованиях – первенство г. Новосибирска по ОФП.

6.2 Разучивание танцевальной связки. С октября по декабрь месяц разучивается танцевальная связка продолжительностью 30 сек, в которой спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В декабре упражнение демонстрируется на промежуточной аттестации.

6.3 Разучивание танцевальной связки. С января по май месяц разучивается танцевальная связка продолжительностью 1 мин, в которой спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В мае упражнение демонстрируется на итоговой аттестации.

7. Итоговое занятие. Проводится в конце первого полугодия и при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики изложены в Приложении 2.

Планируемые результаты:

- умение выполнить базовые шаги аэробики;
- умение выполнить элементы сложности стоимостью 0,1-0,3 балла
- умение выполнить элементы акробатики (кувырки, колеса, стойки у стены, рондат)
- развитие физических качеств (гибкости, прыгучести, силы, координации)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:

- о здоровом образе жизни, и значении аэробики в организации здорового образа жизни.
- технику исполнения упражнений, направленных на развития силы, гибкости, прыгучести;

будут уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики;
- выполнять элементы спортивной аэробики;
- выполнять элементы акробатики;
- принимать участие в соревнованиях по спортивной аэробике.

Метапредметные и личностные результаты:

- бережно относиться к своему здоровью, знать правила организации здорового образа жизни;
- испытывать устойчивую потребность в упорядоченной организованной двигательной активности;
- проявлять трудолюбие, проявлять уважение к товарищам и педагогам;
- уметь работать в коллективе и взаимодействовать с партнерами в процессе творческой деятельности;

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	72 2 ч. в неделю	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144 4 ч. в неделю	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	216 6 ч. в неделю	2 раза в неделю по 3 часа

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №3.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Материально-техническое обеспечение:

- Проветриваемое помещение для занятий аэробикой с зеркалами.
- Аудиоаппаратура.
- Видеоаппаратура.
- Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкидные мостики, батуты)

Информационное обеспечение

1. Инструкции по технике безопасности:
 - Вводный инструктаж;
 - Инструктаж на рабочем месте;
 - Повторный инструктаж.
2. Образовательная программа.
3. Методические пособия в виде разработок требований для спортсменов на основе правил спортивной аэробики
4. Видеозаписи учебных занятий с демонстрацией элементов сложности спортивной аэробики.
5. Аудиодиски с музыкальными произведениями, предназначенные для сопровождения спортивных программ спортсменов.

Кадровое обеспечение

Педагог по спортивной аэробике, имеющий высшее или среднее специальное образование и стаж работы не менее трех лет и повышающий свой профессиональный уровень на семинарах и тренингах.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- Минимальный – программа освоена не в полном объеме
- Базовый – учащийся справился с программой полностью
- Повышенный – учащийся справился с программой полностью и результативно, проявлял инициативу в дополнительной творческой деятельности
- Творческий уровень – учащийся проявляет устойчивое стремление к более глубокому самостоятельному познанию предмета.

Целью аттестации является отслеживание полноты реализации образовательной программы.

Задачи аттестации включают в себя диагностику роста физических показателей, уровня теоретических знаний, владение базовыми и специфическими движениями аэробики, хореографии и акробатики.

Формы аттестации

Отслеживание и фиксация образовательных результатов проводится в форме итогового занятия, тестирования, участия в соревнованиях, фестивалях, концертных программах. На итоговых мероприятиях могут присутствовать родители (законные представители) обучающегося и представители администрации учреждения. Результаты каждого учащегося фиксируются в соответствующих ведомостях и заносятся в соответствующую графу журнала.

Оценочные материалы

Оценочные материалы (оценочные средства) на практике представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задания, зачеты, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения. Оценочные материалы заносятся в таблицы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
Метапредметные результаты	Устойчивая потребность в упорядоченной организованной двигательной активности	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Формирование понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение

Предметные результаты	Развитие познавательного интереса к занятиям аэробикой	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (освоение теоретических знаний)	оценка	Тест
	развитие основных физических качеств	Смотри таблицу - уровень физической подготовки	оценка	Зачет
	знание базовых шагов аэробики	Смотри таблицу – уровень танцевальной подготовки	оценка	Зачет
	Знание техники выполнения движений	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (техническая подготовка)	оценка	Зачет
	участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (темп прироста результатов)	оценка	Соревнование

Критерии отслеживания результативности программы

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Качественные критерии	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий
Теоретические знания	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении	Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	То же, что и предыдущий, но самостоятельно интересуется данной темой, ищет новую информацию, следит за новыми тенденциями и т.д.
Техническая подготовка	Двигательное действие не выполнено	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями,	Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному

		или не более чем с тремя незначительными и ошибками	слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно
Участие в соревнованиях (темпы прироста результатов)	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата. Участие в соревнованиях внутри группы.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата. Участие в соревнованиях внутри группы.	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата. Участие в соревнованиях внутри группы.	Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата. Участие в городских соревнованиях или турнирах клубов.

Уровень физической подготовки

СОГ-1				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 10 раз	11 - 20 раз	21 - 30 раз	Более 30 раз
Пресс за 30 сек	до 15 раз	16 - 20 раз	21 - 23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол. сидя	до 10 см	11 - 13 см	14 - 16 см	Более 16 см
Прыжок в длину с места	до 120 см	121 - 130 см	131 - 140 см	Более 140 см
Упор углом	до 2 сек	3 - 6 сек	7 - 10 сек	Более 10 сек
Шпагат	На одну ногу 170 град	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата
СОГ-2				
	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 15 раз	16 - 25 раз	26 - 35 раз	Более 35 раз
Пресс За 30 сек	до 18 раз	19 - 23 раза	24 - 26 раз	Более 26 раз
Наклон в пол. сидя	до 12 см	13 - 15 см	16 - 18 см	Более 18 см
Прыжок в длину с места	до 125 см	126 - 135 см	136 - 145 см	Более 145 см
Упор углом	до 4 сек	5 - 10 сек	10 - 15 сек	Более 15 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата (два 170 град)	Все три шпагата
СОГ-3				
	Минимальный	Базовый	Повышенный	Творческий

	уровень	уровень	уровень	уровень
Отжимание	до 25 раз	26 - 35 раз	36 - 45 раз	Более 45 раз
Пресс за 30 сек	до 20 раз	21 - 25 раз	26 - 28 раз	Более 28 раз
Наклон в пол. сидя	до 14 см	15 – 17 см	18 -20 см	Более 20 см
Прыжок в длину с места	до 135 см	136 - 145 см	146 -155 см	Более 155 см
Упор углом	до 8 сек	9 - 15 сек	15 - 20 сек	Более 20 сек
Шпагат	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата	Один шпагат более 180 град

Уровень танцевальной подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
СОГ-1	Выполнение одного базового шага на месте без координации руками.	Выполнение двух базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение трех базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение трех базовых шагов с продвижением вперед, назад, влево, вправо без координации руками.
СОГ-2	Выполнение одного базового шага на месте без координации руками.	Выполнение двух базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение трех базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение трех базовых шагов с продвижением вперед, назад, влево, вправо без координации руками.
СОГ-3	Выполнение двух базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение трех базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение четырех базовых шагов на месте без координации руками.	Выполнение четырех базовых шагов с продвижением вперед, назад, влево, вправо без координации руками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы и методы обучения

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

1) принцип здоровьесбережения - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием спортом, выработку у каждого личной ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом в целом.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности

формируется в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок.

2) учет возрастных психофизиологических особенностей

Для успешного формирования здорового образа жизни детей необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, специфичные для каждой возрастной группы. Это необходимо для того, чтобы, во-первых, не причинить вреда развивающемуся организму, а, во-вторых, наиболее полно и точно использовать возможности развития ребенка.

3) учет индивидуальных особенностей

Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении учащимся права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное. Индивидуальные особенности – это и тип высшей нервной деятельности, и темперамент. Индивидуальные различия детей по темпераменту всегда проявляются в их учебно-спортивной деятельности. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, иными словами, систему, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Педагогические технологии

На занятиях аэробикой используются как общепедагогические, так и специфические методы.

Общепедагогические методы:

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д. – используется в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений.
2. Наглядные методы: натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов и видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая чемпионатами мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов.
3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет, заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованием.
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр (сюжетных и сюжетно-ролевых), сюжетных упражнений. В младшем школьном возрасте все учебное занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в том, что активное одностороннее действие педагога на учащихся, принятое в авторитарной педагогике, замещается педагогическим воздействием, которое подразумевает совместную творческую деятельность педагогов и учащихся.

Специфические методы:

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, проводки по движению.
2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.
3. Методы обучения технике движения:
 - а) расчлененный
 - б) целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей (см. Приложение 1).

Формы организации учебного занятия

Занятия проходят в очном режиме. Основная форма обучения по программе – групповая (общее занятие с группой).

Формы организации учебного занятия:

- занятие по изучению нового материала;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия (сдача нормативов);

Алгоритм учебного занятия

1. Разминка. Длительность 7-10 мин.

В процессе разминки:

- разогреваются мышцы;
- активизируются мыслительные процессы;
- расширяются капилляры;
- повышается частота сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин.

2. Первая заминка. Происходит постепенное понижение ЧСС до 120 уд/мин. Упражнения на растяжку.

3. Основная часть (20-60 мин.).

Решаются конкретные задачи:

- развитие физических качеств: гибкости, силы, прыгучести, выносливости, координационной способности;
- обучение базовым шагам аэробики;
- разучивание элементов.

Упражнения выполняются как стоя, так и сидя, лежа на полу.

4. Вторая заминка. Заключительная часть занятия (5-7 мин.). Обычно сюда входят упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

В процессе подготовки особое внимание уделяется построению основной части учебного занятия. Чаще всего используются не отдельные упражнения, а целые блоки упражнений. За счет блочного построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избегать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию блоков происходит переключение в процессе занятий на различные группы мышц. При этом каждое упражнение «в блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, выносливости, хорошей координации движений.

Музыкальное сопровождение в аэробике

Музыка, используемая на занятиях, является необходимым условием, от которого зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении занятий широко используется детская и современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это позволяет проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям, что в значительной мере повышает эффективность занятий.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм; способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Несомненно, музыка используется как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для правильного построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки на учебном занятии необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных акцентов в минуту.

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз.	Части учебного занятия	Возможные упражнения
-------------	-------------	------------------------	----------------------

	акц/мин.		
Медленный	40-60	Последняя заминка. Снижение нагрузки в конце занятия.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Разминка – вторая часть, заминка после основной части, упражнения на силу.	Стретчинг, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, статические силовые упражнения.
Средний	90-120	Основная часть – низкая ударная нагрузка, упражнения на силу, заминка после высокой ударной нагрузки.	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120-130	Основная часть занятий танцевальной направленности.	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Высокий (быстрый)	130-160	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Очень быстрый	160-180	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Быстрые ходьба, бег, подскоки.

Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от содержания и направленности учебного занятия и должно нести положительную эмоциональную окраску

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному году. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Цель программы – личностное развитие ребенка средствами физкультурно-спортивной деятельности на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой.

Задачи.

- воспитание интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- воспитание чувства ответственности и дисциплины;
- воспитание уверенности в себе и умения ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Планируемые результаты.

- сформированность осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- формирование первоначальных представлений о чувстве ответственности, освоение элементарных принципов соблюдения дисциплины;
- формирование уверенности в себе и умения ставить перед собой конкретные цели и и действовать самостоятельно.

Виды, формы и содержание деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

Модуль «Ключевые дела».

- участие в ключевых делах учреждения:

- а) участие в Новогоднем празднике,
- б) участие в итоговом концерте,
- в) участие в фестивале «Звезды нашего Дома».

- ключевые дела, организуемые в творческом объединении:

- а) посвящение в юные спортсмены,
- б) соревнования на приз «Деда Мороза»,
- в) конкурсное итоговое занятие с присутствием родителей.

Модуль «Волонтерство и добровольчество»

- волонтерская помощь в организации и проведении соревнований городского, областного и всероссийского уровней.

Модуль «Работа с родителями».

- Беседы, консультации, собрания, форумы.
- Привлечение большего количества родителей к проблемам коллектива и совместное их решение. Работа над установлением доверительных отношений.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Форма календарного плана воспитательной работы

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>
1			
2			
3			
4			
6			
7			
8			
10			
11			
12			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
12. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 39-п «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
19. Постановление Правительства новосибирской области от 02.03.2020 № 2 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
20. Устав Учреждения и другие нормативные, правовые и локальные акты об образовании;
21. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Алтер М. Наука о гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. — 422 с.
2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991 г.
3. Гужаловский А. Л. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1990
4. Горбунов В.А., Демиденко О.О. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике., Иркутск, 1999.

5. Дубровский В.И., Смирнов В.Н. Физиология физического воспитания и спорта. Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС 2002г.
6. Крючек Е.С. АЭРОБИКА: содержание и методика оздоровительных занятий. – СПб, 2001.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - «Фитнесс - аэробика» 2003 г.
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М., 1997.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. АСТ, Астрель, 2011. – 864 стр.
11. Сафронова С.С. и Ковалева М.В. Программа по спортивной аэробике модифицированная для детей 7-18 лет. – Томск, 2008.
12. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека: Учебное пособие – 2-е изд., стереотипное. – В 4 томах. – М.: Медицина, 1996. – 344 с.
13. Счастливцева М.Г. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная аэробика». – Москва, 2015.
14. Тамми Яги-Китагава. Правила соревнований по спортивной аэробике. Международный Комитет спортивной аэробики ФИЖ, 2020.
15. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. – Новосибирск, 2001.
16. Филиппова Ю.С. Психология фитнеса. – Новосибирск, 2004.
17. Филиппова Ю.С. Спортивная аэробика. – Новосибирск, 2000.
18. Фомин А.С. Танец в системе воспитания и образования: т.1 учебное пособие – Новосибирск, 2005.

Методы развития физических качеств

Методика развития силы

Методика упражнений предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения или мышечное напряжение.

1. Метод повторных усилий - силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 60-80% от максимального. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 месяца - 8 ПМ - 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.
2. Метод изометрических напряжений - напряжение длится 6-10 сек., последние три счета - наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек., количество повторений 4-5 раз. Развитие силовых качеств занимает в учебном занятии 15 мин. в конце основной части.
3. Метод статических упражнений. Статические упражнения выполняются в начале тренировки. При применении грузов вес должен быть не более 80% от массы тела спортсмена. Используется не более 5-ти подходов по 3-4 повторения в каждом подходе. Отдых 5-10 секунд (от состояния спортсмена, как только восстановится пульс). Во время отдыха между подходами растягиваем мышцы.
4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами. Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в то же время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.
5. Метод силовых перемещений.
 - а) с отягощением. Каждое движение выполняется с максимальным усилием, но в движении, а не в удержании. Медленно на 6-8 счетов непрерывно, без резких остановок. 2-3 подхода, 2-6 повторения в подходе. Отдых 30 – 60 секунд. Дыхание свободно.
 - б) с собственным весом. Перемещение тела как способ тренировки. Эффективность повышается, если движения сходны со спецификой и используется принцип повышения нагрузки. Все упражнения в перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку. Поэтому выполнять стоит в 3 подхода. Это наиболее ценный метод, так как возможно сочетание различных групп мышц.

Примеры:

- отжимание со степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в виси на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 2 раз в неделю
2. Необходимо максимально выпрямлять ноги
3. При приземлении сед не низкий, попа назад.
4. Отдых 1 минута

Упражнения:

1. Прыжок с места с двух ног – 10 раз
2. 2 прыжка подряд – 7 раз (второй длиннее первого)
3. 3 прыжка подряд – 5 раз (третий самый длинный)
4. Выпрыгивание с блином 10-15 кг – 15 раз - 3 подхода
5. Запрыгивать на степ – 3 серии по 30 секунд.

Методика развития выносливости

1. Необходимо воздействовать на те факторы, от которых зависит спортивный результат.
2. Интенсивность должна быть близкой к соревновательной.

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

Пример: необходимо взять простые элементы стоимостью от 0,1 – 0,3 на высоком пульсе в сочетании верх-низ.

Задача: сохранить технически правильное выполнение элементов в течение всего упражнения.

Основные элементы: отжимания, углы, прыжки, повороты, махи.

Связующие элементы: ускорения, прыжки из приседа, бег с высоким подниманием коленей, бег в упоре лежа.

Примеры: 6 махов + ускорение 30 м + 4 прыжка 360 градусов + 5 выпрыгиваний из упора присев + 5 отжиманий – обратно ускорение

5 раз из упора присев в упор лежа + 5 раз выпрыгивание из упора присев + 5 раз без рук встать сесть + ускорение + 5 складок в положения лежа - обратно ускорение

Методика развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

1. Метод фиксации - стретчинг
 - фиксация максимального положения в суставе - больше или равно 15 сек,
 - интервалы отдыха между повторениями 5-10 сек., количество повторений 5-7 раз.
2. Метод повторных упражнений /дозировка 30-40 раз:
 - вращательные движения
 - покачивания

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

Методика развития быстроты - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки и бег с ускорениями.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Акробатические (прыжковые) упражнения.

Методика развития координационных способностей - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, подвижных игр и эстафет.

Элементы сложности.

СОГ-1

А) Элементы, выполняемые на полу.

1. Отжимание в упоре лежа (А 101)
2. Отжимание в упоре «Венсон» (122)
3. Упор углом (А 202)
4. Упор углом ноги врозь (А 212)

В) Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

1. Прыжок в группировку (В 502)

С) Элементы, демонстрирующие гибкость.

1. Поворот на одной ноге на 360 градусов (С 702)
2. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (С 801)

СОГ-2

А) Элементы, выполняемые на полу.

1. Отжимание в упоре лежа (А 101)
2. Отжимание в упоре «Венсон» (122)
3. Упор углом (А 202)
4. Упор углом ноги врозь (А 212)

В) Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

1. Прыжок в группировку (В 502)
2. Прыжок с поворотом на 360 градусов (В 403)

С) Элементы, демонстрирующие гибкость.

1. Поворот на одной ноге на 360 градусов (С 702)
2. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (С 801)
3. Безопорный вертикальный шпагат (С 803)

СОГ-3

А) Элементы, выполняемые на полу.

1. Отжимание в упоре лежа (А 101)
2. Отжимание в упоре «Венсон» (122)
3. Взрывная рамка (А 104)
4. Геликоптер (А 334)
5. Упор углом (А 202)
6. Упор углом ноги врозь (А 212)
7. Упор углом ноги врозь/упор углом (А 233)
8. Упор углом с поворотом на 360 градусов (А 204)
9. Упор углом ноги врозь с поворотом на 360 градусов (А 214)

В) Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.

1. Прыжок в группировку (В 502)
2. Прыжок с поворотом на 360 градусов (В 403)
3. С поворотом на 360 градусов прыжок в группировку (В 504)
4. Прыжок «Казак» (В 533)
5. Прыжок согнувшись ноги врозь (В 5104)
6. Прыжок в шпагат (В 664)
7. Прыжок в группировку и приземление в шпагат (В 513)

С) Элементы, демонстрирующие гибкость.

1. Поворот на одной ноге на 360 градусов (С 702)
2. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (С 801)
3. Безопорный вертикальный шпагат (С 803)
4. Либела (С 824)

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 _____ Л.В. Третьякова
 «__» _____ 202__ г.

Рабочая программа на 202__ - 202__ учебный год
«Движение к спорту»
Центра спортивной и оздоровительной аэробики «Диана»
 Педагог дополнительного образования Мелентьева Татьяна Дмитриевна

Организационное состояние на текущий учебный год

Группа № ____
 Возраст учащихся ____ лет
 Год обучения: ____
 Количество часов по программе: 72
 Количество часов в 202__ - 202__ учебном году: ____
 Особенности учебного года:

Цель:**Задачи:****Место проведения занятий:** Петропавловская 17, зал Бальных танцев и Аэробики**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата/время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					
2					

Участие в соревнованиях:

- 1.
- 2.

План воспитательной работы.

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			
3			

План работы с родителями:

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			
3			

Планируемые результаты:**Форма оценки уровня освоения программы:**

Декабрь:
 Май: