

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 3**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30.04.2024
Протокол № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Спортивная аэробика»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации программы: 34 недели
Общее количество часов: 136 часов

Автор-составитель программы:
Богданова Линда Богдановна,
педагог дополнительного образования

Сургут 2024 г.

Аннотация

Программа по спортивной аэробике составлена на основе программы по спортивной аэробике, рекомендованной Министерством Российской Федерации, научных и методических разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. В программе физкультурно-спортивной направленности использовались материалы программы «Спортивная аэробика для детско-юношеской спортивной школы» под редакцией Ю. С. Филлиповой, 2012 г.

Программа рассчитана на учащихся 10-13 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 136 часов.

Целью обучения является развитие и совершенствование индивидуальных возможностей, физических качеств и творческих способностей, обучающихся через приобщение к новым формам физической культуры.

В процессе реализации программы, учащиеся смогут выполнять базовые аэробные шаги и элементы спортивной аэробики, составлять танцевальные связки.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	Базовый
ФИО автора (составителя) программы	Богданова Линда Богдановна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Принята на заседании педагогического совета от «30» апреля 2024г. Протокол № 8. Приказ № ЛЗ-13-230/4 «Об утверждении локальных актов»
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель программы	Развитие и совершенствование индивидуальных возможностей, физических качеств и творческих способностей обучающихся через приобщение к новым формам физической культуры
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	Обучающие: - освоить понятия о спортивной аэробике, правилах поведения в зале и технике безопасности на занятиях; - обучить выполнению простых элементов из таблицы элементов спортивной аэробики; - обеспечить разностороннюю физическую подготовку, сформировать гибкость и координацию движений, а также ориентирование в пространстве; - сформировать навык элементарного анализа музыки (определение в музыке характера, темпа, ритма, динамики); - сформировать навыки самостоятельного составления танцевальных связок; - сформировать навыки артистического исполнения программы на публике. Развивающие: - развить умение различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые); - развить музыкальную память; - развить способность использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни. Воспитательные:

	-формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, а так же установки на ведение здорового и безопасного образа жизни; - воспитать чувство коллективизма; -воспитать у обучающихся самостоятельность; -воспитать самодисциплину, отзывчивость, честность и доброжелательное отношение к товарищам по команде
Планируемые результаты освоения программы	Предметные результаты: - сформированы знания о спортивной аэробике, правилах поведения в зале и технике безопасности на занятиях; - сформированы навыки выполнения простых элементов из таблицы элементов спортивной аэробики; - получена разносторонняя физическая подготовка, сформирована гибкость и координационные способности, а также ориентирование в пространстве; - сформирован навык элементарного анализа музыки; - сформированы навыки самостоятельного составления танцевальных связок; - приобретены навыки артистичного исполнения программы на публике. Метапредметные результаты: - сформировано умение различать простейшие длительности; - сформирована музыкальная память; - сформированы навыки планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности Личностные результаты: -сформированы установки на сохранение и укрепление здоровья, сформированы навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; -развиты навыки самоорганизации и самодисциплины; -развиты навыки сотрудничества с товарищами и взрослыми в разных социальных ситуациях
Срок реализации программы	9 месяцев / 34 недели
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеобразовательной программы	4 часа в неделю/ 136часов
Возраст обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе	10-13 лет

Формы занятий	Практические, теоретические занятия, фестивали, соревнования, мастер-классы
Методическое обеспечение	Методические материалы включают в себя пособия по обучению спортивной аэробике и учебно-демонстрационные плакаты. Методы обучения: - практические методы: (метод дробления, целостный метод разучивания). - словесный метод (предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения, собеседование); - наглядный метод. Педагогические методы: - методы эмоционального стимулирования; - игровой метод (основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата); - совместная разработка творческих проектов; - создание проблемной ситуации, предполагающей нахождение решения самими обучающимися. Методы воспитания: разъяснение, убеждение, советы, требования, критика, поощрение. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях (физическая активность)
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<u>Для успешной реализации программы требуются:</u> - спортивный зал, скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, секундомер, обручи, музыкальный центр

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Положение о разработке и оформлении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы МБОУ лицея № 3.

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ Лицей №3.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы состоит в практическом приобщении детей к физкультурно-спортивной деятельности, где они развиваются физически, интеллектуально и творчески.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы

Занятия организуются соответственно возрастным особенностям учащихся и их физическим способностям. Исходя из этого, составляются композиции, разучиваемые на занятиях, определяется их сложность, подбирается музыкальное сопровождение. Педагогическая целесообразность системного использования физических упражнений - в достижении высокого уровня развития двигательных способностей, приобретении навыков правильного выполнения движений, формировании физического, психического и нравственного здоровья.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-13 лет.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев / 34 недели

Объём программы и количество часов: 136 часов / 4 часа в неделю.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 минут.

Формы обучения: Очная.

Формы занятий: Практические, теоретические занятия, фестивали, соревнования, мастер-классы.

Новизна программы заключается в личностно-ориентированном подходе, позволяющем более полно приблизить формирование предметных знаний и умений к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого учащегося.

Программа построена на технологии дифференцированного подхода, учитывающего возможности, способности и склонности каждого учащегося.

Цель: развитие и совершенствование индивидуальных возможностей, физических качеств и творческих способностей обучающихся через приобщение к новым формам физической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- освоить понятия о спортивной аэробике, правилах поведения в зале и технике безопасности на занятиях;
- обучить выполнению простых элементов из таблицы элементов спортивной аэробики;
- обеспечить разностороннюю физическую подготовку, сформировать гибкость и координацию движений, а также ориентирование в пространстве;
- сформировать навык элементарного анализа музыки (определение в музыке характера, темпа, ритма, динамики);
- сформировать навыки самостоятельного составления танцевальных связок;
- сформировать навыки артистичного исполнения программы на публике.

Развивающие:

- развить умение различать простейшие длительности (четверти, восьмые половинные, целые);
- развить музыкальную память;
- развить способность использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни.

Воспитательные:

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, а так же установки на ведение здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать у обучающихся самостоятельность;
- воспитать самодисциплину, отзывчивость, честность и доброжелательное отношение к товарищам по команде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план на 2024/2025 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4	
1.1.	История развития и современное состояние спортивной аэробики	1	-	1	устный опрос
1.2	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки	1	-	1	устный опрос
1.3	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	1	-	1	устный опрос
1.4	Правила соревнований по	1	-	1	устный опрос

	спортивной аэробике				
2.	Общая физическая подготовка		36	36	
2.1	Упражнения без предметов	-	16	16	наблюдение, практические задания
2.2.	Упражнения на снарядах	-	15	15	наблюдение, анализ ошибок
2.3	Подвижные игры	-	5	5	наблюдение, практические задания
3.	Специальная физическая подготовка		40	40	
3.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	-	16	16	наблюдение
3.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	-	8	8	наблюдение
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	8	8	наблюдение, практические задания
3.4	Упражнения для развития координации движений	-	8	8	наблюдение
4	Танцевальная подготовка		26	26	
4.1	Элементы классического танца	-	8	8	практические задания
4.2	Аэробные базовые шаги	-	10	10	практические задания
4.3	Аэробные танцевальные связки		8	8	практические задания
5	Акробатика, гимнастика		24	24	
5.1	Акробатические упражнения	-	16	16	практические задания
5.2	Акробатические пирамиды	-	8	8	практические задания
6	Контрольные испытания	-	4	4	тестирование
7	Итоговое занятие	-	2	2	анализ результатов, подведение итогов
	ИТОГО:	4	132	136	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Тема 1. История развития и современное состояние спортивной аэробики.

Теория: История спортивной аэробики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

Тема 2. Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки.

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

Тема 3. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Теория: Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тема 4. Правила соревнований по спортивной аэробике

Теория: Виды соревнований (программа). Правила одежды для выступления. Содержание упражнения, их продолжительность. Критерии и основные принципы оценивания, сбавки. Запрещенные движения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 часов)

Тема 1. Упражнения без предмета.

Практика: Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопами. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Тема 2. Упражнения на снарядах.

Практика: Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тема 3. Подвижные игры.

Практика: Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Тема 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Практика: наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Тема 2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Тема 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки, то же в стойке ноги вместе носки врозь. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Тема 4. Упражнения для развития координации движений.

Практика: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными

движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 4. Танцевальная и хореографическая подготовка (26 часов)

Тема 1. Элементы классического танца.

Практика: полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю жете); полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню); приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье; резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе).

Тема 2. Аэробные базовые шаги.

Практика: ходьба; подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу («лифт»); выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу («ланч»); бег. Выполняется на месте или с продвижением; прыжки ноги врозь-вместе («джампинджэк»), из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и. п. («аэроджек») из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и. п. («джек»); «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; махи ногами: выполняются поочередно.

Разнообразные виды передвижения: ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед.

Тема 2. Аэробные танцевальные связки

Практика: аэробные связки индивидуально, в парах, в группах; аэробные связки под счет, под музыку.

Раздел 5. Акробатика, гимнастика (24 часа)

Тема 1. Акробатические упражнения.

Практика: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на руках у опоры, стойка на руках без опоры, переворот в сторону «колесо».

Тема 2. Акробатические пирамиды.

Практика: акробатические пирамиды в парах, в тройках, группах.

Раздел 6. Контрольные испытания (4 часа)

Тема. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, прыжок в длину, наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- сформированы знания о спортивной аэробике, правилах поведения в зале и технике безопасности на занятиях;
- сформированы навыки выполнения простых элементов из таблицы элементов спортивной аэробики;
- получена разносторонняя физическая подготовка, сформирована гибкость и координационные способности, а также ориентирование в пространстве;
- сформирован навык элементарного анализа музыки;
- сформированы навыки самостоятельного составления танцевальных связок;

- приобретены навыки артистического исполнения программы на публике.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение различать простейшие длительности;
- сформирована музыкальная память;
- сформированы навыки планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Личностные результаты:

- сформированы установки на сохранение и укрепление здоровья, сформированы навыки ведения здорового и безопасного образа жизни;
- развиты навыки самоорганизации и самодисциплины;
- развиты навыки сотрудничества с товарищами и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный ученый график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 68

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 02.09.24 по 27.10.24; с 09.11.24 по 29.12.24

2 полугодие – с 09.01.25 по 23.03.25; с 31.03.25 по 25.05.25

Календарный учебный график

№	Число	Месяц	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1		Сентябрь	теоретическое занятие	1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при проведении занятий в спортивном зале. История развития и современное состояние спортивной аэробики	спортивный зал	устный опрос
1.2		Сентябрь	теоретическое занятие	1	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки.	спортивный зал	устный опрос
1.3		Сентябрь	теоретическое занятие	1	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	спортивный зал	устный опрос
1.4		Сентябрь	теоретическое занятие	1	Правила соревнований по спортивной аэробике	спортивный зал	устный опрос
2.1		Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	спортивный зал	наблюдение, практические задания
2.1		Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	спортивный зал	наблюдение, практические задания
2.1		Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	спортивный зал	наблюдение, практические задания
2.1		Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	спортивный зал	наблюдение, практические задания
2.1		Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения без предметов	спортивный зал	наблюдение, практические задания

[illegible]

2.3		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры	спортивный зал	наблюдение, анализ ошибок
2.3		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры	спортивный зал	наблюдение, анализ ошибок
2.3		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры	спортивный зал	наблюдение, анализ ошибок
2.3		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры	спортивный зал	наблюдение, анализ ошибок
2.3		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры	спортивный зал	наблюдение, анализ ошибок
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение
3.1		Декабрь	учебно-	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	спортивный зал	наблюдение

			занятие				
3.2		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	спортивный зал	наблюдение
3.2		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	спортивный зал	наблюдение
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.3		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортивный зал	наблюдение, практические задания
3.4		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Январь	учебно-тренировочное	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение

			занятие				
3.4		Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
3.4		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для развития координации движений	спортивный зал	наблюдение
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания
4.1		Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Элементы классического танца	спортивный зал	практические задания

[illegible]

5.2		Май	учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические пирамиды	спортивный зал	практические задания
5.2		Май	учебно-тренировочное занятие	1	Акробатические пирамиды	спортивный зал	практические задания
6		Май	учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания	спортивный зал	Тестирование
6		Май	учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания	спортивный зал	Тестирование
7		Май	концерт	2	Итоговое занятие	спортивный зал	Подведение итогов

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические материалы включают в себя пособия по обучению спортивной аэробике и учебно-демонстрационные плакаты.

Методы обучения:

- практические методы: (метод дробления, целостный метод разучивания).
- словесный метод (предупреждение и исправление ошибок по ходу выполнения упражнения, собеседование);
- наглядный метод.

Педагогические методы:

- методы эмоционального стимулирования;
- игровой метод (основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата);
- совместная разработка творческих проектов;
- создание проблемной ситуации, предполагающей нахождение решения самими обучающимися.

Методы воспитания: разъяснение, убеждение, советы, требования, критика, поощрение.

Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях (физическая активность, комплексы гимнастических упражнений).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы требуются:

- спортивный зал.
- инвентарь (скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, секундомер, обручи, музыкальный центр).

Оценочные материалы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, танцевальной и акробатической подготовки.
- овладение теоретическими знаниями, навыками по организации и проведению внеурочных занятий, соревнований.

Тестирование обучающихся отделения спортивной аэробики осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. В начале года проводится контрольное тестирование. После тестирования педагог определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. На основании анализа результатов педагог включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным развитием качеств.

В конце учебного года проводится соревнования по ОФП и СФП. Результаты сравниваются с данными полученными в начале учебного года, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Определение уровня танцевальной подготовки

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Повышенный уровень</i>
Выполнение базовых шагов на месте с несложными разноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с несложными одноименными движениями рук в группе	Выполнение базовых шагов с продвижением вперед, назад, в сторону с разноименными движениями рук

Список литературы для педагога:

1. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений/ Г.Д. Бабушкина, С.Н. Смоленцев – Омск: СибГУФК, 2007г. – 21-35 с. - ISBN 978-5-906839-11-4;
2. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике/ В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки . – 2008. - №2. – 8-13 с.- ISBN 978-5-91344-061-7;
3. Горбунов В.А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике/ В.А. Горбунов, Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 2021г.- 76-80с.- ISBN 5-7695-0500-1;
4. Колесникова, В.И. Детская аэробика: методика, базовые комплексы/ В.И. Колесниковой. - Ростов на Дону, Феникс. – 2021г- 123-129с.- ISBN 5-222-07284-3;
5. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы/ Ю. С. Филлиповой. - Новосибирск, 2022г. - ISBN 978-5-94170-931-1.

Список литературы для детей и родителей

1. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребёнка)/ М.М. Безруких - М.: Издательский центр Академия, 2003- 416с.- ISBN 978-5-7695-5757-6;
2. Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания./под редакцией профессора А.Д. Новикова-М.:Издательство. Физкультура и спорт, 2008-423 с.- ISBN. 978-5-907225-59-6;
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка/ Э.Я. Степаненкова, М.: Издательский центр Академия, 2001-368 с. - ISBN 978-5-7695-5461-2.

Электронная библиотека:

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики– официальный сайт. – Москва. – URL: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011 (дата обращения: 29.05.2023);
2. Минспорт РФ аэробики –официальный сайт .– Москва.- URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.05.2023);
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта: официальный сайт - Санкт-Петербург. - URL: <http://Lesgaft.spb.ru> (дата обращения: 29.05.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ ТЕСТИРОВАНИЯ

Упражнение	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5-10 раз	11-15 раз	16-25 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	15- 20 раз	21-26 раз	27-32 раз
Наклон вперед	10 - 15 см	15-19 см	20-25 см
Прыжок в длину	131 - 150 см	151-170 см	171-180 см