

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26 августа 2021г.



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник» г.  
Челябинска  
/Широченкова Н.В./  
Приказ № 167 от 01 сентября 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аэробика»  
(Разноуровневая программа, линейного принципа)  
Уровень сложности: стартовый, базовый, углублённый**

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:  
Расторгуева Оксана Владимировна,  
Гуляшова Полина Сергеевна,  
педагоги дополнительного  
образования

г. Челябинск  
2021 г.

## Содержание

|   |   |     |
|---|---|-----|
| <b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      |   |     |
| 1.1.  | Пояснительная записка программы   | 4   |
| 1.2.  | Цель и задачи программы   | 10  |
| 1.3.  | «Стартовый уровень» (пояснительная записка, задачи, планируемые результаты)   | 17  |
|   | Учебный план (1 год)  | 19  |
|   | Содержание учебного плана (1 год)   | 21  |
|   | Учебный план (2 год)  | 26  |
|   | Содержание учебного плана (2 год)   | 28  |
| 1.4.  | «Базовый уровень» (пояснительная записка, задачи, планируемые результаты)     | 34  |
|   | Учебный план (1 год)  | 38  |
|   | Содержание учебного плана (1 год)   | 40  |
|   | Учебный план (2 год)  | 46  |
|   | Содержание учебного плана (2 год)   | 48  |
|   | Учебный план (3 год)  | 54  |
|   | Содержание учебного плана (3 год)   | 56  |
| 1.5.  | «Углублённый уровень» (пояснительная записка, задачи, планируемые результаты) | 64  |
|   | Учебный план (1 год)  | 68  |
|   | Содержание учебного плана (1 год)   | 69  |
|   | Учебный план (2 год)  | 76  |
|   | Содержание учебного плана (2 год)   | 78  |
|   | Учебный план (3 год)  | 85  |
|   | Содержание учебного плана (3 год)   | 87  |
| <b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> |   |     |
| 2.1.  | Календарный учебный график  | 94  |
| 2.2.  | Учебный план по месяцам   | 102 |

|      |                              |     |
|------|------------------------------|-----|
| 2.3. | План воспитательной работы   | 104 |
| 2.4. | Условия реализации программы | 106 |
| 2.5. | Оценочные материалы          | 107 |
| 2.6. | Методические материалы       | 114 |
| 2.7. | Список литературы            | 116 |
| 3.   | Приложение                   | 119 |



## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.**

ДООП разработана с учётом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

Конвенцией ООН о правах ребенка;

Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. №124-ФЗ;

Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

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

#### **Актуальность программы**

Одним из главных принципов дополнительного образования детей является добровольный выбор ребёнком предмета (вида) деятельности и педагога, в соответствии с интересами ребёнка, склонностями и ценностями.

Этот принцип востребован детьми, родителями, педагогами и обществом в целом, так как позволяет удовлетворять в условиях неформального образовательного процесса разнообразные познавательные интересы личности.

Актуальность программы разработана с учётом требований Федерального закона об образовании, а также Концепции развития дополнительного образования и направлена на развитие мотивации подрастающих поколений к творчеству, труду, ведению здорового образа жизни, регулярному занятию физической культурой и спортом.

Развитие физических способностей детей, в системе дополнительного образования сложный процесс. Включает в себя как индивидуально-психические, физиологические, так и возрастные особенности ребенка. Физическая культура - это часть общей культуры, и она способствует формированию у ребенка памяти, мышления, воображения, силу, волю, трудолюбие, терпение с очень раннего возраста.

Наиболее трудный – начальный период обучения. Задача педагога в этот период не только формировать физические качества, но и хорошо знать и понимать особенности мышления, восприятия ребенка, учитывать психолого-педагогическую характеристику данного возраста. В подростковом периоде возникают другие проблемы, и педагог совместно с родителями их по возможности решает. Психологическая значимость дополнительного образования заключается в том, что именно в ней подросток включается в широкую систему взаимоотношений, удовлетворяет свои притязания на утверждение своего места в обществе.

Аэробика входит в перечень популярных среди многих современных видов спорта и рекомендована для занятий всех возрастов. Аэробика объединяет огромное количество людей во всем мире, дарит людям здоровье, долголетие и выносливость. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляется сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным.

Существует огромное количество направлений и видов в аэробике: фитнес, классическая, оздоровительная, танцевальная, силовая, спортивная, степ-аэробика и многие другие.

### **Отличительные особенности программы, новизна**

В основе содержания и структуры программы лежит концепция развития детей, направленная на укрепление здоровья, поддержки ранней профориентации детей, обеспечение условий в части формирования новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития, а также на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области фитнес аэробики.

Программа построена по принципу многоуровневой системы.

Фитнес-аэробика – это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов, который включает в программу обучения таких командных дисциплин как аэробика, степ-аэробика, спортивная аэробика.

Отличительной особенностью программы является использование технологии проектной-творческой деятельности, где занятия сочетаются с выступлениями на фестивалях, концертах и соревнованиях. Программа на протяжении двадцати пяти лет реализуется в МБУДО «ДДК Ровесник» г. Челябинска».

Программа предусматривает:

- изучение целостной системы поэтапной спортивной подготовки по фитнес-аэробике и воспитательной работы с детьми;
- подготовку детей по фитнес-аэробике в спортивно-оздоровительных группах;
- участие в соревнованиях, фестивалях, концертах, конкурсах муниципального, областного, регионального, всероссийского уровня;

Популяризация программы осуществляется за счёт выступлений, обучающихся на различных уровнях соревнований, а также публикаций в социальных сетях.

Занятия направлены на разработку новых творческих коллективных проектов - композиций. Каждая группа обучающихся (команда) состоит из 5-7 человек и разрабатывает совместно с педагогом свою композицию, придумывает образ для выступления, костюмы, прически.

Деятельность учащихся оценивается не только по результату на соревнованиях и участия в различных концертах, но и по тому, насколько виден творческий рост развития каждого воспитанника в своей команде.

Дополнительное образование детей осуществляется круглогодично. В каникулярный период в его рамках организуется профильный лагерь, где старшие воспитанники помогают младшим, которые впервые оказались на долгое время вне дома. Обучающиеся не только занимаются спортом, но и активно отдыхают.

### **Уровень программы**

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы. Занятия планируются с постепенным и систематическим усложнением по принципу от простого к сложному, что позволяет выстроить непрерывную систему обучения от формирования интереса до самостоятельного творчества и предполагает поэтапное освоение её содержания:

**I этап «Стартовый уровень»** 1-2 год обучения. Его задачи – укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнения, разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств, специально двигательная подготовка, начальная техническая подготовка, начальная хореографическая подготовка, начальная музыкально-двигательная подготовка, привитие интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**II этап «Базовый уровень»** 1-3 год обучения. Его задачи – продолжается укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формируется правильная осанка и аэробный стиль выполнения упражнения, углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты), совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка, базовая техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой, базовая психологическая подготовка, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

**III этап «Углублённый уровень» продвинутый, спортивного совершенствования, предпрофессиональный** 1-3 год обучения. Его задачи – совершенствование специальной физической подготовленности, достижение высокого уровня функциональной подготовки, совершенствование базовой технической подготовленности, совершенствование хореографической подготовленности, освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, углубленная теоретическая и тактическая подготовка, активная соревновательная практика с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

**Объем, сроки обучения:**

Первый «Стартовый уровень» - 324 часа (в том числе):

- первый год обучения – 144 часа в год;



- второй год обучения – 180 часов в год;

Второй «Базовый уровень» - 684 часа (в том числе):

- первый год обучения – 216 часов в год;
- второй год обучения – 216 часов в год;
- третий год обучения – 252 часа в год;

Третий «Углубленный уровень» - 864 часа (в том числе):

- первый год обучения – 288 часов в год;
- второй год обучения – 288 часов в год;
- третий год обучения – 288 часов в год.

### **Форма обучения**

Форма обучения очная, заочная, очно-заочная.

### **Форма организации образовательного процесса**

Индивидуальная, групповая.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

При организации дистанционного обучения:

- занятия через Zoom;
- видео-занятия в записи.

### **Методы обучения**

Словесный, наглядный, практический, игровой, проектные методы обучения, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве, наставничество («Равный равному»).

## **1.2. Цель и задачи программы**

Основной **целью программы** является создание условий для формирования гармонично развитой личности, формирование навыков физического и творческого самовыражения посредством обучения фитнес–аэробикой.

### **Задачи программы:**

#### Предметные

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомить обучающихся с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- обучить общефизическим двигательным умениям, знаниям и навыкам, специфичным для этого вида деятельности;
- обучить специальным разнообразным техникам исполнения элементов в классической аэробике, степ-аэробике – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- обучить разработке проектов по составлению спортивных и творческих композиций;
- обучить правилам поведения на занятиях, соревнованиях, спортивных сборах.

#### Метапредметные

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- формировать навыки самоконтроля, саморегуляции, самомассажа, взаимомассажа;
- укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- развивать физические способности правильной осанки;
- формировать аэробный стиль выполнения упражнения;
- формировать музыкально-двигательную подготовку – игры и

импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;

- формировать специально-двигательную подготовку – развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движения: прыгучесть, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- формировать хореографическую подготовку – освоение элементов различных танцевальных стилей;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат и суставно-связочного аппарат.

#### Личностные

- формировать навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма обучающихся, потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- формировать познавательную активность, содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья у обучающихся;
- воспитывать положительные черты характера и нравственные качества;
- воспитывать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самосовершенствованию, самореализации;
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- формировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие.

#### **Планируемые результаты реализации программы**

Качество образовательной подготовки выпускника – совокупность полученных (освоенных) обучающимися в ходе образовательной

деятельности знаний, умений и навыков, сформированных ценностей качеств личности, моделей поведения.

### Предметные

- познакомился с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомился с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- умеет использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие;
- умеет выполнять силовые упражнения;
- умеет работать на степках;
- умеет работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители).
- использует полученные знания, умения и навыки в обучении, в показательных выступлениях, концертах и фестивалях местного, муниципального, регионального и федерального значения;
- участвует в соревнованиях на площадках района, города, региона, России и Международного уровня.

### Метапредметные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища;
- изучил основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляет общефизическое развитие;
- выработал правильную осанку;
- в большем объеме освоил школу движений, развил все группы мышц, укрепил суставно–связочный аппарат;
- сформировал навыки самоконтроля, саморегуляции;
- умеет выполнять разнообразные упражнения и двигаться под ритмичную музыку, с элементами танцевальных упражнений;
- сформировал навыки всесторонней физической и спортивной

подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

### Личностные

- умеет адаптироваться в новом коллективе;
- умеет самостоятельно составлять композиции, а также пробовать научить своих товарищей, получая первые навыки до профессиональной деятельности;
- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям;
- укрепил здоровье и закалывание организма, выработал правильную осанку;
- укрепил дыхательную и сердечно–сосудистую систему;
- развил чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- учитывает способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнение движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением (синхронность выступления);
- умеет самостоятельно составляет композиции и, работая в команде, помогает педагогу в обучении младших воспитанников коллектива;
- умеет формировать собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» ориентирована на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет и реализуется в течение 8 лет. Запись в коллектив осуществляется при проведении входной диагностики, исходя из стартовых возможностей ребёнка, но с обязательным разрешением врача (справка о состоянии здоровья).

### **Организационно-педагогические условия:**

- оздоровительная работа;

- работа с родителями обучающихся;
- методическая работа;
- организационная работа;
- соревнования различных уровней;
- создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания;
- обучение умению слушать и слышать другого;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстникам;
- объяснение детям, что неосторожно сказанное слово ранит, не менее больно, чем действие;
- обучение умению детей владеть собой;
- развитие умения анализировать ситуацию;
- целенаправленное формирование у детей коммуникативных навыков.

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Материально-технические условия**

Для проведения полноценных занятий аэробикой следует иметь помещение с хорошей акустикой и вентиляцией (или постоянное проветривание), дополнительные помещения: душевые, раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Кроме того, основное помещение должно быть снабжено зеркалами, матами, звуковоспроизводящей аппаратурой, компьютер.

Костюмы для осуществления концертной деятельности и участия в соревнованиях, спортивная обувь.

Степ-платформа, гантели, гимнастические коврики, мячи, утяжелители, резина, скакалки на каждого обучающегося.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области фитнес аэробики.

## **Информационное обеспечение**

Доступ к интернет-ресурсам. Учебные видеофильмы, записи с соревнований. Правила вида спорта «Спортивная и фитнес-аэробика». Требования к присвоению спортивных разрядов. Всемирный антидопинговый кодекс.

## **Формы организации учебного занятия**

Беседы, соревнования, конкурсы, мастер-классы, открытые занятия, контрольные занятия, праздники, практические занятия, презентации.

## **Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля**

**Текущий контроль** усвоения учебного материала осуществляется на всех занятиях в течении учебного года. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять воспитанником, опережающих обучение, а также не достигающих требуемого уровня, с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончании первого полугодия и в конце учебного года проводится **промежуточная аттестация**. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия и учебного года. Промежуточный контроль может проводиться в форме технического зачета, творческой работы, сдачи

спортивных нормативов, тестирования, творческого выступления, участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях всех уровней. Промежуточная аттестация проводится в период с 9 по 22 декабря и с 4 по 17 мая.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании каждого уровня программы. Итоговая аттестация может проводиться в форме защиты творческой работы (проектов), отчетного концерта, фестиваля, соревнования, турнира, сдачи нормативов. Итоговая аттестация проводится в период с 4 по 17 мая.

Результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестации заносятся в таблицы (приложение 1). По итогам аттестации составляется протокол.

### **Распределение учебно-тематических часов по уровням**

| №            | Название раздела,<br>тема |       | Всего       | Количество часов |             | Формы<br>контроля                                  |
|--------------|---------------------------|-------|-------------|------------------|-------------|--|
|              |                           |       |             | Теория           | Практика    |  |
| 1.           | «Стартовый<br>уровень»    | 1 год | 324         | 20               | 124         | Вводный,<br>Текущий,<br>Промежуточный,<br>Итоговый |
|              |                           | 2 год |             | 28               | 152         |  |
| 2.           | «Базовый<br>уровень»      | 1 год | 684         | 19               | 197         | Вводный,<br>Текущий,<br>Промежуточный,<br>Итоговый |
|              |                           | 2 год |             | 6                | 210         |  |
|              |                           | 3 год |             | 3                | 249         |  |
| 3.           | «Углублённый<br>уровень»  | 1 год | 864         | 3                | 285         | Вводный,<br>Текущий,<br>Промежуточный,<br>Итоговый |
|              |                           | 2 год |             | 3                | 285         |  |
|              |                           | 3 год |             | 3                | 285         |  |
| <b>ИТОГО</b> |                           |       | <b>1872</b> | <b>85</b>        | <b>1787</b> |  |



### **1.3. «Стартовый уровень»**

#### **Пояснительная записка**

Исходя из диагностики, стартовых возможностей, учитывая индивидуальные особенности каждого обучающегося, «стартовый уровень» направлен на формирование у обучающихся представления навыков здорового образа жизни; знакомства с различными направлениями и видами аэробики. В результате изучения «стартового уровня», обучающиеся узнают о различных направлениях и видах аэробики; овладевают навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, основными положениями и движениями рук, ног и туловища; умеют использовать основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общее физическое развитие; имеют начальную техническую, хореографическую, музыкально-двигательную подготовку.

#### **Задачи стартового уровня обучения:**

##### Предметные

- познакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- обучить начальной технической подготовке – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- обучить начальной хореографической подготовке – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народных танцев;
- обучить начальной музыкально-двигательной подготовке – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- обучить правилам поведения на занятиях, соревнованиях.

##### Метапредметные

- формировать разностороннюю общефизическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества);

- формировать навыки здорового образа жизни и гармоничное развитие функций организма обучающихся;
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнения;
- формировать специально-двигательную подготовку – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

#### Личностные

- привить интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участвовать в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **«Стартового уровня»**

#### Предметные

- познакомился с различными направлениями и видами аэробики;
- освоил начальную техническую подготовку подводящих и базовых элементов;
- освоил начальную хореографическую подготовку простейших элементов классического, историко-бытового и народных танцев;
- освоил начальную музыкально-двигательную подготовку игры с импровизацией под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- получил знания правил поведения на занятиях, соревнованиях;
- использовал полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и в соревнованиях местного значения.

#### Метапредметные

- овладел навыками ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений;
- овладел основными положениями и движениями рук, ног и туловища, правильной осанки, аэробного стиля выполнения упражнения, специально двигательной подготовки;

- развил умения ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- выполнял простейшие силовые упражнения;
- овладел знаниями и навыками здорового образа жизни и гармоничного развития организма.

Личностные

- адаптировался в новом коллективе;
- получил навыки дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- сформировал потребность к ежедневным физическим упражнениям и укрепил здоровье;
- овладел навыками регулярных занятий фитнес-аэробикой;
- участвовал в показательных выступлениях, концертах, фестивалях и соревнованиях.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
«Стартовый уровень»  
1 год обучения**

| №         | Тема занятия  | Общее кол-во часов | Теория   | Практика  | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|---|--------------------|----------|-----------|------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                                | <b>2</b>           | <b>2</b> |           | Вводная аттестация, Беседа         |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                    | <b>22</b>          | <b>3</b> | <b>19</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге                            | 4                  | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук                  | 4                  | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног                                    | 4                  | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища                               | 4                  | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 2.5       | Комплексы обще-развивающих упражнений                 | 6                  | 1        | 5.5       |                                    |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>              | <b>28</b>          | <b>4</b> | <b>24</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 2                  | 0.5      | 1.5       |                                    |

|            |  |           |          |           |  |
|------------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 3.2        | Укрепление мышечного корсета                                     | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.3        | Укрепление мышечно-связочного аппарата                           | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.4        | Упражнения на равновесие и координацию                           | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.5        | Упражнения на гибкость   | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.6        | Дыхательные упражнения   | 2         | 0.5      | 1.5       |  |
| 3.7        | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.8        | Упражнения на прыгучесть   | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| <b>4.</b>  | <b>Аэробика</b>  | <b>24</b> | <b>5</b> | <b>19</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1        | Разучивание базовых шагов  | 5         | 1        | 4         |  |
| 4.2        | Разучивание прыжков  | 5         | 1        | 4         |  |
| 4.3        | Разучивание особых базовых движений                              | 4         | 1        | 3         |  |
| 4.4        | Разучивание упражнений на активную гибкость                      | 5         | 1        | 4         |  |
| 4.5        | Разучивание разнообразных движений                               | 5         | 1        | 4         |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ – платформа</b>  | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b>  | <b>1</b> | <b>5</b>  | Мониторинг спортивных качеств                                    |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>                                   | <b>20</b> | <b>2</b> | <b>18</b> | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>                                      | <b>8</b>  | <b>1</b> | <b>7</b>  | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнование</b>  | <b>4</b>  | <b>1</b> | <b>3</b>  | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>                                      | <b>4</b>  | <b>1</b> | <b>3</b>  | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| <b>11.</b> | <b>Контрольное занятие</b>                                       | <b>4</b>  |          | <b>4</b>  | Текущая, Промежуточная аттестация                                |
| <b>12.</b> | <b>Открытое занятие</b>  | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Занятие с  |

|  |               |            |           |            |  |
|--|---------------|------------|-----------|------------|--|
|  |               |            |           |            | демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков |
|  | <b>Всего:</b> | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Стартовый уровень»

#### 1 год обучения

#### **12. Вводное занятие (2 ч)**

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к начинающим спортсменам. Знакомство с различными направлениями и видами аэробики. Вводная аттестация. Тестирование.

#### **2. Общая физическая подготовка (22 ч)**

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке.

#### Практика.

##### *2.1. Упражнения в ходьбе и беге (4ч.)*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

##### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами);

##### *2.3. Упражнения для ног (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами;

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### **3. Специальная физическая подготовка (28 ч)**

Теория. Понятие о специальной физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

#### Практика

##### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

##### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

##### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

##### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

##### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами;

### *3.6. Дыхательные упражнения (2 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

## **4. Аэробика (24 ч)**

Теория. Начальная техническая подготовка-освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

### Практика

#### *4.1. Разучивание базовых шагов (5 ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг – касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг (Step), мамбо (mambo-mb)

#### *4.2. Разучивание прыжков (5 ч)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь (Aero-jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

#### *4.3. Разучивание особых базовых движений (4 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и step touch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup). Это также марш и step touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (5 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях Fen – Kick. Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (5 ч)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **5. Степ – платформа (20 ч)**



Теория. Под подъемом на степ-платформу (степ-активностью) понимается перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.

### Практика

#### *5.1. Разучивание базовых шагов (10ч)*

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StradleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

#### *5.2. Разучивание прыжков, напрыгиваний (10ч)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

### **6. Спортивные игры (6 ч)**

Теория. Спортивные игры – это популяризация игровых действий, активный отдых, оценка качества физических возможностей. Привитие навыков, проведения и умения выполнять игровые действия.

Практика. Подвижные спортивные игры, эстафеты с предметами. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка».

### **7. Танцевальная композиция (20 ч)**

Теория. Обучающиеся знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.

Практика. Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения движений средней и низкой интенсивности выполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности.

Подбор движений проводится с учетом требований для младшей

возрастной категории

### **8. Отработка композиции (8 ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **9. Соревнования (4 ч)**

Теория. Значение спортивных соревнований.

Практика. Соревнования районного, городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта, спортивных традиций.

### **10. Концерты и фестивали (4 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Текущая аттестация.

### **11. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика. Текущая аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Контрольные занятия проводятся для контроля и мониторинга успешного освоения программы.

### **12. Открытое занятие (2 ч)**

Практика. В первом полугодии проводится с целью пропаганды здорового образа жизни. Во втором полугодии, с целью освоение детьми программы.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Стартовый уровень» 2 год обучения**

| №         | Тема занятия                         | Количество часов |          |           | Формы контроля                     |
|-----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |                                      | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>               | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Беседа                             |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>28</b>        | <b>5</b> | <b>23</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге           | 4                | 1        | 3         |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук | 6                | 1        | 5         |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног                   | 6                | 1        | 5         |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища              | 6                | 1        | 5         |                                    |

|           |  |           |          |           |  |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 2.5       | Комплексы обще-развивающих упражнений                            | 6         | 1        | 5         |  |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                         | <b>34</b> | <b>9</b> | <b>25</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование                               |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж            | 3         | 1        | 2         |  |
| 3.2       | Укрепление мышечного корсета                                     | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.3       | Укрепление мышечно-связочного аппарата                           | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.4       | Упражнения на равновесие и координацию                           | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.5       | Упражнения на гибкость   | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.6       | Дыхательные упражнения   | 3         | 1        | 2         |  |
| 3.7       | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.8       | Упражнения на прыгучесть   | 4         | 1        | 3         |  |
| 3.9       | Упражнения на расслабление                                       | 3         | 1        | 2         |  |
| <b>4.</b> | <b>Аэробика</b>  | <b>30</b> | <b>5</b> | <b>25</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1       | Разучивание базовых шагов  | 6         | 1        | 5         |  |
| 4.2       | Разучивание прыжков  | 6         | 1        | 5         |  |
| 4.3       | Разучивание особых базовых движений                              | 6         | 1        | 5         |  |
| 4.4       | Разучивание упражнений на активную гибкость                      | 6         | 1        | 5         |  |
| 4.5       | Разучивание разнообразных движений                               | 6         | 1        | 5         |  |
| <b>5.</b> | <b>Степ – платформа</b>  | <b>22</b> | <b>2</b> | <b>20</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1       | Разучивание базовых шагов  | 12        | 1        | 11        |  |
| 5.2       | Разучивание прыжков, напрыгиваний                                | 10        | 1        | 9         |  |
| <b>6.</b> | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b>  | <b>1</b> | <b>5</b>  | Мониторинг спортивных качеств личности                           |
| <b>7.</b> | <b>Танцевальная композиция</b>                                   | <b>26</b> | <b>2</b> | <b>24</b> | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b> | <b>Отработка композиций</b>                                      | <b>12</b> | <b>1</b> | <b>11</b> | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b> | <b>Соревнование</b>  | <b>8</b>  | <b>1</b> | <b>7</b>  | Участие в соревнованиях  |

|     |                      |            |           |            |  |
|-----|----------------------|------------|-----------|------------|--|
| 10. | Концерты и фестивали | 6          |           | 6          | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация              |
| 11. | Контрольное занятие  | 4          |           | 4          | Текущая, Итоговая аттестация                                   |
| 12. | Открытое занятие     | 2          |           | 2          | Занятие с демонстрацией приобретенных знаний, умений и навыков |
|     | <b>Всего:</b>        | <b>180</b> | <b>28</b> | <b>152</b> |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Стартовый уровень»

#### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни).

#### 2. Общая физическая подготовка (28 ч)

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести и силы.

#### Практика

##### 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 ч)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким

подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

#### *2.3. Упражнения для ног (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### **3. Специальная физическая подготовка (34 ч)**

Теория. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений.

#### Практика.

#### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (3 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч).*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

#### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

### *3.4. Упражнения на равновесие координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.6. Дыхательные упражнения (3 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (4 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с

чередованием исходных положений; у опоры, с продвижением, с партнером, с предметами.

### *3.9. Упражнения на расслабление (3 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения.

## **4. Аэробика (30 ч)**

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

### Практика

#### *4.1. Разучивание базовых шагов (6ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг–касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V– шаг(Step), мамбо(mambo–mb).

#### *4.2. Разучивание прыжков (6 ч)*

- Прыжок с двух ног вверх, ноги вместе;
- Прыжок с разведением ног врозь. Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь(Aero–jack);
- Прыжок с двух ног поочередно поднимание ног вперед под угол 45°;
- Прыжок с двух ног, но захлест поочередно ногой назад;
- Прыжок с двух ног поочередное поднимание ног в сторону под угол 45°.

#### *4.3. Разучивание особых базовых движений (6 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.
- Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Кнеер): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е.step-touch: (кнеер) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (6 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях: Fen – Kick, Kitr- Kick. Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (6 ч)*

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов.

### **5. Степ – платформа (22 ч)**

Теория. Техническая подготовка–освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов на степ–платформе.

#### Практика

#### *5.1. Разучивание базовых шагов(12ч)*

Использование различных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики: BasicStep. V-Step. Lift Step. Tap Up- Tap down. Turn step. Straddledown. StradleUp. T-step.Repeater. Использование простых линий рук.

Использование простых переходов.

#### *5.2.Разучивание прыжков, напрыгиваний (10 ч)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ-платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ-платформы. Lip. Paur-step.

### **6.Спортивные игры (6 ч)**

Теория. Привитие навыков, проведения и выполнения игровых действий. Практика. Спортивные игры: «Кто дальше бросит». «Точный расчет – метка в цель». «Играй, играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «Прыгай выше». «Горячая картошка». Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (26 ч)**

Теория. Обучающие знакомятся с простейшими танцевальными комбинациями, изучают их. Спортсменки, учатся слушать и слышать музыку, ориентироваться в пространстве, учатся работать в команде.



### Практика.

Разучивание связок, комбинаций из базовых шагов с работой рук. Соединения элементов в связки, а связки в композиции, а также движений средней и низкой интенсивности. Композиции исполняются под музыку с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности. Подбор движений проводится с учетом требований для младшей возрастной категории.

### **8. Отработка композиции (12 ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

### **9. Соревнования (8 ч)**

Теория. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Практика. Соревнования районного и городского уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

### **10. Концерты и фестивали (6 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Показательные выступления. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным. Итоговая аттестация.

### **11. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика.

Итоговая аттестация. Текущий контроль. Тестовый контроль по ОФП в первом и втором полугодии с целью освоение детьми образовательной программы.

### **12. Открытое занятие (2 ч)**

Практика. Открытое занятие проводится с показом изученных элементов, отдельных связок и композиций.

## **1.4. «Базовый уровень»**

### **Пояснительная записка**

На базовом уровне продолжается укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма обучающихся, формируется правильная осанка и аэробный стиль выполнения упражнения, углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты), совершенствование специально-двигательной подготовки (координации), начальная функциональная подготовка, базовая техническая подготовка, базовая хореографическая подготовка, формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой, базовая психологическая подготовка, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

### **Задачи базового уровня обучения:**

#### Предметные

- продолжать знакомство обучающихся с различными направлениями и видами аэробики;
- познакомить обучающихся с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- обучить базовому уровню общефизических двигательных умений, знаний и навыков, специфичным для этого вида деятельности;
- обучить специальным разнообразным техникам исполнения элементов в классической аэробике, степ-аэробике – освоение базовых элементов;
- продолжать обучать базовой технической подготовке - освоение базовых элементов: динамической силы, статической силы, равновесие, гибкости, махи, прыжки, скачки, повороты;
- обучить разработке проектов по составлению спортивных и творческих композиций;

- закрепить правила поведения на занятиях, соревнованиях, спортивных сборах.

#### Метапредметные

- продолжать формировать развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- познакомить с видами самоконтроля, саморегуляции, самомассажа, взаимомассажа;
- продолжать укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- продолжать развивать физические способности правильной осанки;
- продолжать формировать аэробный стиль выполнения упражнения;
- продолжать формировать музыкально-двигательную подготовку – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики; умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой;
- формировать специально-двигательную подготовку – развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движения: прыгучесть, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- формировать хореографическую подготовку – освоение элементов различных танцевальных стилей;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат и суставно-связочного аппарат;

#### Личностные

- продолжать формировать навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма обучающихся, потребности к ежедневным физическим упражнениям;

- продолжать формировать познавательную активность, содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья у обучающихся;
- воспитать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- продолжать участвовать в показательных выступлениях, концертах, фестивалях;
- продолжать участвовать в соревнованиях муниципального, регионального и федерального уровня.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ «Базового уровня»**

### Предметные

- познакомился с профессиями, связанными со спортивной деятельностью;
- умеет работает на степах;
- умеет выполнять простейшие силовые упражнения;
- освоил базовый уровень общефизических двигательных умений, знаний и навыков, специфичным для этого вида деятельности;
- обучился специальным разнообразным техникам исполнения элементов в классической аэробике, степ-аэробике;
- освоил базовые элементы: динамической силы, статической силы, равновесие, гибкости, махи, прыжки, скачки, повороты;
- использует полученные навыки для разработки проектов по составлению спортивных и творческих композиций;
- изучил основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляется общефизическое развитие;
- знает правила поведения на занятиях, соревнованиях, спортивных сборах;

- использует полученные знания, умения и навыки в показательных выступлениях и соревнованиях районного, городского и регионального значения;

- участвует в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации.

#### Метапредметные

- сформировал скоростно-силовые качества, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- изучил основные упражнения аэробики, с помощью которых осуществляет и общефизическое развитие;

- умеет работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители);

- изучил и сформировал аэробный стиль выполнения упражнений, с помощью которых осуществляется и общефизическое развитие;

- укрепил дыхательную и сердечно-сосудистую систему;

- развил физические способности правильной осанки;

- умеет понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовать свои движения с музыкой;

- овладел специально-двигательной подготовкой - умеет ощущать и дифференцировать разные параметры движения: прыгучесть, ловкость, скоростно-силовые качества;

- овладел хореографической подготовкой – освоил элементы различных танцевальных;

- укрепил опорно-двигательный аппарат и суставно-связочного аппарат, дыхательную и сердечно–сосудистую систему;

#### Личностные

- умеет выполнять разнообразные упражнения и двигаться под ритмичную музыку, выполняя танцевальные упражнения;

- умеет самостоятельно составлять базовые связки для

показательного выступления;

- выработал потребность к ежедневным физическим упражнениям;
- воспитал волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- сформировал навыки самоконтроля, саморегуляции, самомассажа, взаимомассажа;
- сформировал чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- участвовал в показательных выступлениях, концертах, фестивалях;
- участвовал в соревнованиях муниципального, регионального и федерального уровня.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Базовый уровень» 1 год обучения

| №         | Тема занятия  | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                                | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Вводная аттестация, Беседа         |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                    | <b>32</b>        | <b>3</b> | <b>29</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге                            | 6                | 0.5      | 5.5       |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук                  | 6                | 0.5      | 5.5       |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног                                    | 6                | 0.5      | 5.5       |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища                               | 7                | 0.5      | 6.5       |                                    |
| 2.5       | Комплексы общеразвивающих упражнений                  | 7                | 1        | 6         |                                    |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>              | <b>36</b>        | <b>5</b> | <b>31</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 4                | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 3.2       | Укрепление мышечного корсета                          | 4                | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 3.3       | Укрепление мышечно-связочного аппарата                | 4                | 0.5      | 3.5       |                                    |
| 3.4       | Упражнения на равновесие и координацию                | 4                | 0.5      | 3.5       |                                    |

|            |  |           |          |           |  |
|------------|--|-----------|----------|-----------|--|
| 3.5        | Упражнения на гибкость   | 4         | 0.5      | 3.5       |  |
| 3.6        | Дыхательные упражнения   | 3         | 0.5      | 2.5       |  |
| 3.7        | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 5         | 0.5      | 4.5       |  |
| 3.8        | Упражнения на прыгучесть   | 5         | 1        | 4         |  |
| 3.9        | Упражнения на расслабление                                       | 3         | 0.5      | 2.5       |  |
| <b>4.</b>  | <b>Аэробика</b>  | <b>32</b> | <b>3</b> | <b>29</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1        | Отработка базовых шагов  | 6         | 0.5      | 5.5       |  |
| 4.2        | Разучивание прыжков  | 6         | 0.5      | 5.5       |  |
| 4.3        | Отработка особых базовых движений                                | 6         | 0.5      | 5.5       |  |
| 4.4        | Разучивание упражнений на активную гибкость                      | 7         | 0.5      | 6.5       |  |
| 4.5        | Разучивание разнообразных движений                               | 7         | 1        | 6         |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ - платформа</b>  | <b>26</b> | <b>1</b> | <b>25</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1        | Отработка базовых шагов  | 13        | 0.5      | 12.5      |  |
| 5.2        | Отработка прыжков, напрыгиваний                                  | 13        | 0.5      | 12.5      |  |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>8</b>  | <b>1</b> | <b>7</b>  | Мониторинг спортивных качеств личности                           |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>                                   | <b>30</b> | <b>1</b> | <b>29</b> | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>                                      | <b>16</b> |          | <b>16</b> | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнование</b>  | <b>14</b> | <b>1</b> | <b>13</b> | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>                                      | <b>10</b> |          | <b>10</b> | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| <b>11.</b> | <b>Самоконтроль</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  | Тестирование   |
| <b>12.</b> | <b>Самомассаж</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  | Тестирование   |
| <b>13.</b> | <b>Контрольное занятие</b>                                       | <b>4</b>  |          | <b>4</b>  | Текущая, Промежуточная аттестация                                |
| <b>14.</b> | <b>Открытое занятие</b>  | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Занятие с  |

|  |               |            |           |            |   |
|--|---------------|------------|-----------|------------|---|
|  |               |            |           |            | демонстрацией<br>приобретенных<br>знаний, умений<br>и навыков |
|  | <b>Всего:</b> | <b>216</b> | <b>19</b> | <b>197</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Базовый уровень»

#### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

- Теория. Вводная аттестация. Тестирование. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Терминология оздоровительной и фитнес-аэробики. Продолжать знакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики и профессиями, связанными со спортивной деятельностью.

#### 2. Общая физическая подготовка (32 ч)

Теория. Правила построения и проведения комплексов упражнений по общей физической подготовке. Развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия.

#### Практика.

##### 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (6 ч)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.



### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

### *2.3. Упражнения для ног (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.4. Упражнения для туловища (7 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (7 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся.

## **3. Специальная физическая подготовка (36 ч)**

Теория. Разносторонняя специальная физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

### Практика.

#### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

#### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных,

наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

### *3.6. Дыхательные упражнения (3 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (5 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления, и подготовки к дальнейшей скоростно–силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 200гр.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с

предметами, с утяжелителями по 200гр.

### *3.9. Упражнения на расслабление (3 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

## **4. Аэробика (32 ч)**

Теория. Базовая техническая подготовка–освоение базовых технических элементов: динамическая сила, статистическая сила, равновесия, гибкость, махи, прыжки, скачки, повороты.

### Практика.

#### *4.1. Отработка базовых шагов (6ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо(mambo-mb).

#### *4.2. Разучивание прыжков (6ч)*

- Прыжок (TuckJump)с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок (FrontSplitJum) с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок (StraddleJump) с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° не более до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump) с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *4.3. Отработка особых базовых движений (6 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse) марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад на 2 счета;

– Подъем колена попеременно (Kneeup) марш и steptouch, но в обратном порядке: step-touch (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета может выполняться в разные направления.

#### *4.4. Разучивание упражнений на активную гибкость (7 ч)*

– Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях: Fen – Kick, Kitr- Kick.

– Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз в вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (7 ч)*

Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов. Разнообразие в смене уровней хореографии с пола, в положение стоя, на пол и обратно. Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство

### **5. Степ – платформа (26 ч)**

Теория. Базовая техническая подготовка–освоение базовых технических элементов: шагов, прыжков и напрыгиваний.

#### Практика.

##### *5.1.Разучивание базовых шагов (13 ч)*

Использование различных простых шагов на степ–платформу, отражающих специфику вида степ–аэробики. Использование простых линий рук. Использование простых переходов.

##### *5.2.Разучивание прыжков, напрыгиваний (13 ч)*

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ–платформу должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ–платформы. Lip. Paug-step.

### **6. Спортивные игры (8 ч)**

Практика. Привитие навыков, проведения и выполнения игровых действий. Содействовать устойчивости к стрессовым ситуациям. Содействовать к максимальному проявлению физических качеств. Содействовать к воспитанию воли к победе, смелости и решительности. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

## **7. Танцевальная композиция (30ч)**

Теория. Работа в команде. Поиск оригинальных элементов. Составление соревновательных и показательных композиций.

Практика. Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

## **8. Отработка композиции (16 ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения.

## **9. Соревнования (14 ч)**

Теория. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований.

Практика. Подготовка к соревнованиям. Соревнования районного, городского и регионального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта.

## **10. Концерты и фестивали (10 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным датам. Показательные выступления, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов». Текущая аттестация.

## **11. Самоконтроль (2ч)**

Теория. Формировать умение регулировать психологическое состояние. Сосредоточиться перед выступлением. Уверенность в себе, в своих силах.

Практика. Самоконтроль по общей двигательной активности и

самочувствию, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.

### **12. Самомассаж (2 ч)**

Теория. Понятие о здоровье и болезни. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения.

Практика. Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению.

### **13. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика. Промежуточная аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Анкетирование «Отношение воспитанника к занятиям физической культурой и спортом», «Интересно ли Вам на занятиях» Пополнение портфолио–мотивация к творчеству.

### **14. Открытое занятие (2 ч)**

Практика. Открытое занятие проводится с показом изученных элементов, отдельных связок и композиций, с целью освоение детьми программы третьего года обучения.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Базовый уровень» 2 год обучения**

| №         | Тема занятия                             | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                   | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Беседа                             |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>32</b>        |          | <b>32</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге               | 6                |          | 5         |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук     | 6                |          | 6         |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног                       | 6                |          | 6         |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища                  | 6                |          | 6         |                                    |
| 2.5       | Комплексы обще-развивающих упражнений    | 8                |          | 8         |                                    |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>36</b>        |          | <b>36</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование |
| 3.1       | Формирование навыка правильной           | 4                |          | 4         |                                    |

|            |  |           |          |           |  |
|------------|--|-----------|----------|-----------|--|
|            | осанки. Осанка и имидж   |           |          |           |  |
| 3.2        | Укрепление мышечного корсета                                     | 4         |          | 4         |  |
| 3.3        | Укрепление мышечно-связочного аппарата                           | 4         |          | 4         |  |
| 3.4        | Упражнения на равновесие и координацию                           | 4         |          | 4         |  |
| 3.5        | Упражнения на гибкость   | 4         |          | 4         |  |
| 3.6        | Дыхательные упражнения   | 2         |          | 2         |  |
| 3.7        | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 6         |          | 6         |  |
| 3.8        | Упражнения на прыгучесть   | 6         |          | 6         |  |
| 3.9        | Упражнения на расслабление                                       | 2         |          | 2         |  |
| <b>4.</b>  | <b>Аэробика</b>  | <b>34</b> | <b>1</b> | <b>33</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1        | Отработка базовых шагов  | 7         |          | 7         |  |
| 4.2        | Отработка прыжков  | 7         |          | 7         |  |
| 4.3        | Отработка особых базовых движений                                | 7         |          | 7         |  |
| 4.4        | Отработка упражнений на активную гибкость                        | 7         |          | 7         |  |
| 4.5        | Разучивание разнообразных движений                               | 6         | 1        | 5         |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ - платформа</b>  | <b>26</b> |          | <b>26</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1        | Отработка базовых шагов  | 13        |          | 13        |  |
| 5.2        | Отработка прыжков, напрыгиваний                                  | 13        |          | 13        |  |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  | Мониторинг спортивных качеств                                    |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>                                   | <b>30</b> | <b>1</b> | <b>29</b> | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>                                      | <b>16</b> |          | <b>16</b> | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнование</b>  | <b>14</b> |          | <b>14</b> | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>                                      | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| <b>11.</b> | <b>Самоконтроль и психорегуляция</b>                             | <b>3</b>  | <b>1</b> | <b>2</b>  | Тестирование   |
| <b>12.</b> | <b>Самомассаж и взаимомассаж</b>                                 | <b>3</b>  | <b>1</b> | <b>2</b>  | Тестирование   |

|            |                            |            |          |            |                              |
|------------|----------------------------|------------|----------|------------|------------------------------|
| <b>13.</b> | <b>Контрольное занятие</b> | <b>4</b>   |          | <b>4</b>   | Промежуточн<br>ая аттестация |
|            | <b>Всего:</b>              | <b>216</b> | <b>6</b> | <b>210</b> |                              |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Базовый уровень»

#### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру).

Краткий обзор развития аэробики в России: история развития аэробики, достижения российских и челябинских спортсменов, разнообразие видов аэробики. Терминология оздоровительной и фитнес-аэробики.

Продолжать знакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики и профессиями, связанными со спортивной деятельностью.

#### 2. Общая физическая подготовка (32 ч)

Теория. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат.

##### Практика.

##### *2.1. Упражнения в ходьбе и беге (6 ч)*

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким



подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 5мин.

#### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

#### *2.3. Упражнения для ног (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей обучающихся.

### **3. Специальная физическая подготовка (36 ч)**

Теория. Разносторонняя специальная физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Специально-двигательная подготовка-развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

#### Практика.

##### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

##### *3.2. Укрепление мышечного корсета (4 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами

(палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.

### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (4ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).  
резиновыми бинтами.

### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (4 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами); с партнером.

### *3.5. Упражнения на гибкость (4 ч)*

Упражнение на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.6. Дыхательные упражнения (2 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 300гр.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (6 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 300гр.

### *3.9. Упражнения на расслабление (2 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в

передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **4. Аэробика (34 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся.

##### Практика.

##### *4.1. Отработка базовых шагов (7ч)*

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо (mambo-mb)

##### *4.2. Отработка прыжков (7 ч)*

– Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;

– Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;

– Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;

– Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;

– Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

##### *4.3. Отработка особых базовых движений (7 ч)*

– Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.

– Шоссе (Shasse): это марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;

– Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Отработка упражнения на активную гибкость (7 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз. Вертикальный шпагат.

#### *4.5. Разучивание разнообразных движений (6 ч)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, на пол и т.д.;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **5. Степ – платформа (26 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся.

#### Практика.

#### *5.1. Отработка базовых шагов (13ч)*

Использование различных сложных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ–аэробики. Использование сложных линий рук. Использование сложных переходов

#### *5.2. Отработка прыжков, напрыгиваний (13 ч)*

- Разучивание разнообразных движений;
- Разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола, положение стоя, на пол и обратно;
- Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство.

### **6. Спортивные игры (8 ч)**

Практика. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

## **7. Танцевальная композиция (30ч)**

### Практика.

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве.

## **8. Отработка композиции (16 ч)**

### Практика.

Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок.

## **9. Соревнования (14 ч)**

Практика. Активная соревновательная практика. Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и федерального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта.

## **10. Концерты и фестивали (8 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным датам.

Показательные выступления, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека», «День Победы» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов», городском фестивале «Хрустальная капель», «В ритмах города» Участие в различных акциях районного и городского уровня. Текущая аттестация.

## **11. Самоконтроль и психорегуляция (3 ч)**

Теория. Базовая психологическая подготовка. Формировать умение регулировать психологическое состояние. Сосредоточиться перед

выступлением. Воспитывать уверенность в себе, в своих силах. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.

Практика. Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные).

### **12. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)**

Теория. Методика массажа. Элементарные приемы массажа: ручной, точечный.

Практика. Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

### **13. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика. Итоговая аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Пополнение портфолио. Воспитание мотивации к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию;

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Базовый уровень» 3 год обучения**

| №         | Тема занятия                             | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>                   | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Беседа                             |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>36</b>        |          | <b>36</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге               | 7                |          | 7         |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук     | 7                |          | 7         |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног                       | 7                |          | 7         |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища                  | 7                |          | 7         |                                    |
| 2.5       | Комплексы обще-развивающих упражнений    | 8                |          | 8         |                                    |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>40</b>        |          | <b>40</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование |
| 3.1       | Формирование навыка правильной           | 4                |          | 4         |                                    |

|            |  |           |  |           |  |
|------------|--|-----------|--|-----------|--|
|            | осанки. Осанка и имидж   |           |  |           |  |
| 3.2        | Укрепление мышечного корсета   | 5         |  | 5         |  |
| 3.3        | Укрепление мышечно-связочного аппарата                                   | 5         |  | 5         |  |
| 3.4        | Упражнения на равновесие и координацию                                   | 5         |  | 5         |  |
| 3.5        | Упражнения на гибкость   | 5         |  | 5         |  |
| 3.6        | Дыхательные упражнения   | 2         |  | 2         |  |
| 3.7        | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы         | 6         |  | 6         |  |
| 3.8        | Упражнения на прыгучесть   | 6         |  | 6         |  |
| 3.9        | Упражнения на расслабление   | 2         |  | 2         |  |
| <b>4.</b>  | <b>Аэробика</b>  | <b>40</b> |  | <b>40</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1        | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 8         |  | 8         |  |
| 4.2        | Отработка и спортивное совершенствование прыжков                         | 8         |  | 8         |  |
| 4.3        | Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений         | 8         |  | 8         |  |
| 4.4        | Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость | 8         |  | 8         |  |
| 4.5        | Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений          | 8         |  | 8         |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ - платформа</b>  | <b>32</b> |  | <b>32</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1        | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 16        |  | 16        |  |
| 5.2        | Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний           | 16        |  | 16        |  |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  | Мониторинг спортивных качеств                                    |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>   | <b>36</b> |  | <b>36</b> | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>  | <b>20</b> |  | <b>20</b> | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнование</b>  | <b>20</b> |  | <b>20</b> | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>  | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  | Показ  |

|            |                                      |            |            |            |   |
|------------|--------------------------------------|------------|------------|------------|---|
|            |                                      |            |            |            | танцевальных композиций, Текущая аттестация |
| <b>11.</b> | <b>Самоконтроль и психорегуляция</b> | <b>3</b>   | <b>0.5</b> | <b>2.5</b> | Тестирование                                |
| <b>12.</b> | <b>Самомассаж и взаимомассаж</b>     | <b>3</b>   | <b>0.5</b> | <b>2.5</b> | Тестирование                                |
| <b>13.</b> | <b>Контрольное занятие</b>           | <b>4</b>   |            | <b>4</b>   | Итоговая аттестация                         |
|            | <b>Всего:</b>                        | <b>252</b> | <b>3</b>   | <b>249</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Базовый уровень»

#### 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, прическа. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

История развития и современное состояние фитнес–аэробики в России. Продолжать знакомить обучающихся с различными направлениями и видами аэробики и профессиями, связанными со спортивной деятельностью.

#### 2. Общая физическая подготовка (36 ч)

Теория. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения.



## Практика.

### *2.1. Упражнения в ходьбе и беге (7 ч)*

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин.

### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (7 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

### *2.3. Упражнения для ног (7 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.4. Упражнения для туловища (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей, обучающихся посредством самостоятельного составления общеразвивающихся комплексов под музыкальное сопровождение.

## **3. Специальная физическая подготовка (40 ч)**

Теория. Совершенствование специально–двигательной подготовки–развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка

## Практика.

### *3.1. Закрепление навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

### *3.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

### *3.5. Упражнения на гибкость (5 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.6. Дыхательные упражнения (2 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч)*

Упражнения на развитие силы целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью подготовки их к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого

полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений. В этом также заключается и оздоровительный эффект выполняемых упражнений. Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 400гр.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (6 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 400гр

### *3.9. Упражнения на расслабление (2 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

## **4. Аэробика (40ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

### Практика.

#### *4.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (8 ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо(mambo-mb).

#### *4.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (8 ч)*

– Прыжок в группировке (TuckJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;

- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *4.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (8ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup): это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4 Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (8 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях

- Мах ногой вверх с наклоном туловища вниз;
- Вертикальный шпагат.

#### *4.5 Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений (8 ч)*

- Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;

– Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;

– Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **5. Степ – платформа (32 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

#### Практика.

#### *5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (16ч)*

– Использование различных сложных шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики;

– Использование сложных линий рук;

– Использование сложных переходов;

– Использование движение рук одновременно с подъемом на степ–платформу;

– Использование противоположные планы.

#### *5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (16ч)*

– Разучивание разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

– Разнообразие в смене уровней хореографии: с пола, в положения стоя, на пол и обратно;

– Разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;

– Разнообразие переходов от одной степ–платформы на другую.

### **6. Спортивные игры (8 ч)**

Практика. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (36 ч)**

Практика.

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве.

### **8. Отработка композиции (20ч)**

Практика. Отработка движений на площадке. Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

### **9. Соревнования (20 ч)**

Практика. Активная соревновательная практика. Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и федерального уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

### **10. Концерты и фестивали (8 ч)**

Практика. Заключительный концерт и праздник для родителей. Участие в концертах учреждения, посвященные знаменательным датам. Показательные выступления, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека», «День Победы» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов», городском фестивале «Хрустальная капель», «В ритмах города», «Мир музыки–детям!». Участие в различных акциях районного и городского уровня: «Безопасное колесо». Текущая аттестация.

### **11. Самоконтроль и психорегуляция (3ч)**

Теория. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение и самоприказы.

Практика. Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **12. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)**

Теория. Методика массажа. Массаж: ручной, точечный.

Практика. Назначение массажа, показания и противопоказания к применению. Гигиенические требования к проведению массажа. Приемы массажа в различных исходных положениях массируемого. Массаж различных мышечных групп, активные и пассивные приемы массажа.

### **13. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика. Итоговая аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Пополнение портфолио. Воспитание высокого уровня мотивации к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию.

## **1.5. «Углублённый уровень»**

### **Пояснительная записка**

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает совершенствование специальной физической подготовленности, достижение высокого уровня функциональной подготовки, совершенствование базовой технической подготовленности, совершенствование хореографической подготовленности, освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов, совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации, углубленной теоретической и тактической подготовке, активной соревновательной практике с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

### **Задачи углублённого уровня обучения:**

#### Предметные

- формировать углубленную теоретическую и практическую подготовку;
- достигать высокого уровня функциональной подготовки;
- освоить сложные по координации движения, моделирование и элементы;
- совершенствовать музыкально-двигательную подготовку, поиск индивидуального стиля, развивать творческие способности;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;



- совершенствовать самостоятельную разработку проектов по составлению спортивных и творческих композиций;

#### Метапредметные

- уметь применять техники самомассажа, взаимомассажа;
- продолжать укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать базовую техническую подготовку – повышение надёжности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- совершенствовать хореографическую подготовку – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;

#### Личностные

- сформировать личный интерес к профессиям, связанными со спортивной деятельностью;
- продолжать формировать навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма обучающихся, потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- воспитывать волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитывать чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- воспитывать чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитывать мотивацию к творчеству, познанию, самосовершенствованию, самореализации;
- формировать гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие;
- активно участвовать в соревновательной деятельности муниципального, регионального, федерального, всероссийского,

международного уровня с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **«Углублённый уровень»**

#### Предметные

- достиг высокого уровня функциональной подготовки;
- освоил сложные по координации движения, моделирование и освоение перспективных элементов;
- усовершенствовал музыкально-двигательную подготовленность, (поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей);
- усовершенствовал базовую психологическую подготовку - приобретения опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- умеет учитывать синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением;
- умеет самостоятельно разрабатывать проекты по составлению спортивных и творческих композиций;
- участвует в соревнованиях на площадках района, города, региона, федерации, России и Международных соревнований;

#### Метапредметные

- умеет применять техники самомассажа, взаимомассажа;
- умеет работать с тяжестями (гантели, собственный вес, утяжелители);
- укрепил дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- усовершенствовал специальную физическую подготовку;
- усовершенствовал базовую техническую подготовку;

- усовершенствовал хореографическую подготовку – повысил качество исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
- усовершенствовал всестороннюю физическую и спортивную подготовку для достижения высоких результатов.

#### Личностные

- сформировал личный интерес к профессиям, связанными со спортивной деятельностью;
- развил чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- выработал навыки здорового образа жизни, гармоничное развитие функций организма, потребности к ежедневным физическим упражнениям;
- воспитал волю, трудолюбие, дисциплину, целеустремленность, усердие и терпение;
- воспитал чувство коллективизма, чувство ответственности за свои поступки и поступки товарищей;
- воспитал чувство патриотизма и интернационализма;
- воспитал мотивацию к творчеству, познанию, самосовершенствованию, самореализации;
- сформировал гуманистические качества личности как сострадание, сопричастность, милосердие;
- принял активное участие в соревновательной практике муниципального, регионального, федерального, всероссийского, международного уровней с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований;
- умеет работать в команде и помогать педагогу в обучении младших воспитанников коллектива;

- формирует собственную профессиональную цель, связанную со спортивной деятельностью.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Углублённый уровень»**  
**1 год обучения**

| №         | Тема занятия   | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)              |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|--|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |  |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>   | <b>4</b>         | <b>2</b> | <b>2</b>  | Вводная аттестация, Беседа, Экскурсия    |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                               | <b>38</b>        |          | <b>38</b> | Сдача норм по ОФП. Тестирование          |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге                                       | 8                |          | 8         |  |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук                             | 8                |          | 8         |  |
| 2.3       | Упражнения для ног   | 8                |          | 8         |  |
| 2.4       | Упражнения для туловища  | 8                |          | 8         |  |
| 2.5       | Комплексы обще-развивающих упражнений                            | 6                |          | 6         |  |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                         | <b>44</b>        |          | <b>44</b> | Сдача норм по СФП. Тестирование          |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж            | 5                |          | 5         |  |
| 3.2       | Укрепление мышечного корсета                                     | 5                |          | 5         |  |
| 3.3       | Укрепление мышечно-связочного аппарата                           | 5                |          | 5         |  |
| 3.4       | Упражнения на равновесие и координацию                           | 5                |          | 5         |  |
| 3.5       | Упражнения на гибкость   | 5                |          | 5         |  |
| 3.6       | Дыхательные упражнения   | 5                |          | 5         |  |
| 3.7       | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 5                |          | 5         |  |
| 3.8       | Упражнения на прыгучесть   | 5                |          | 5         |  |
| 3.9       | Упражнения на расслабление                                       | 4                |          | 4         |  |
| <b>4.</b> | <b>Аэробика</b>  | <b>44</b>        |          | <b>44</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств |
| 4.1       | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов           | 8                |          | 8         |  |
| 4.2       | Отработка и спортивное совершенствование прыжков                 | 9                |          | 9         |  |
| 4.3       | Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений | 9                |          | 9         |  |

|            |  |            |            |            |  |
|------------|--|------------|------------|------------|--|
| 4.4        | Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость | 9          |            | 9          |  |
| 4.5        | Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений          | 9          |            | 9          |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ - платформа</b>  | <b>40</b>  |            | <b>40</b>  | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1        | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 20         |            | 20         |  |
| 5.2        | Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний           | 20         |            | 20         |  |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   | Мониторинг спортивных качеств                                    |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>   | <b>42</b>  |            | <b>42</b>  | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>  | <b>30</b>  |            | <b>30</b>  | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнования</b>  | <b>22</b>  |            | <b>22</b>  | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>  | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| <b>11.</b> | <b>Самоконтроль и психорегуляция</b>                                     | <b>4</b>   | <b>0.5</b> | <b>3.5</b> | Тестирование   |
| <b>12.</b> | <b>Самомассаж и взаимомассаж</b>   | <b>4</b>   | <b>0.5</b> | <b>3.5</b> | Тестирование   |
| <b>13.</b> | <b>Контрольное занятие</b>   | <b>4</b>   |            | <b>4</b>   | Промежуточная аттестация   |
|            | <b>Всего:</b>  | <b>288</b> | <b>3</b>   | <b>285</b> |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Углублённый уровень»

#### 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие (4 ч)

Теория. Вводная аттестация. Тестирование. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, причёска. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной

одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). История развития фитнес–аэробики на международной арене. Заочная экскурсия в учебные заведения, которые готовят специалистов спортивного направления.

## **2. Общая физическая подготовка (38ч)**

Теория. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения.

### Практика.

#### *2.1. Упражнения в ходьбе и беге (8 ч)*

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

#### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

#### *2.3. Упражнения для ног (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (6 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### **3. Специальная физическая подготовка (44 ч)**

Теория. Совершенствование специально-двигательной подготовки, концентрация разных параметров движений (координации).

#### Практика.

#### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (5 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *3.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

#### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

#### *3.5. Упражнения на гибкость (5 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в

различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.6. Дыхательные упражнения (5 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (5 ч)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

### *3.9. Упражнения на расслабление (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

## **4. Аэробика (44 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов.

### Практика.

#### *4.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (8 ч)*

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо(mambo-mb)



#### *4.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч)*

- Прыжок в группировке (TuckJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;
- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *4.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (9 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 сч. и step touch в сторону на 2 сч. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Кнееур) это также марш и step touch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (кнееур) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4 Отработка упражнений и спортивное совершенствование на активную гибкость (9 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

#### *4.5. Отработка и спортивное совершенствование поворотов. Разнообразных движений (9 ч)*

- Отработка разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

- Отработка в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол;
- Отработка построений, перемещений и умение использовать пространство;
- Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

### **5. Степ – платформа (40 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов. Освоение сложных по координации движений, моделирование и освоение перспективных элементов.

#### Практика.

#### *5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч)*

- Использование из всего разнообразия степ–хореографий;
- Многообразии использования движений рук и ног.

#### *5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (20 ч)*

- Разнообразии построений и перемещений при минимальной степ–активности;
- Разнообразии в положении членов команды (частые перемещения по отношению друг к другу).

### **6. Спортивные игры (6 ч)**

Практика. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (42 ч)**

Практика. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности. Поиск индивидуального стиля. Развитие творческих способностей. Использование как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование

различных уровней в пространстве

### **8. Отработка композиции (30 ч)**

Практика. Отработка и спортивное совершенствование композиций.

Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

### **9. Соревнования (22 ч)**

Практика. Активная соревновательная практика. Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального и международного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

### **10. Концерты и фестивали (6 ч)**

Практика. Организация и проведение заключительного концерта и праздника для родителей. Участие с показательными выступлениями в концертах учреждения, района, города, посвященные знаменательным датам, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека», «День Победы» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов», городском фестивале «Хрустальная капель», «В ритмах города», «Мир музыки–детям!», «Аэробик Джем», «Весна студенческая» с показательными композициями. Участие в различных акциях районного и городского уровня. Текущая аттестация.

### **11. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)**

Теория. Совершенствование базовой психологической подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и

мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Практика. Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **12. Самомассаж и взаимомассаж (4 ч)**

Теория. Методика массажа. Массаж: ручной, точечный.

Практика. Назначение массажа, показания и противопоказания к применению. Гигиенические требования к проведению массажа. Приемы массажа в различных исходных положениях массируемого. Массаж различных мышечных групп, активные и пассивные приемы массажа.

### **13. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика. Промежуточная аттестация. Тестовый контроль по ОФП. Анкетирование и тестирование. «Как влияют занятия аэробикой на Ваш организм», «Думаете ли Вы использовать полученные, в процессе обучения знания, умения, навыки в дальнейшем профессиональном выборе». Пополнение портфолио. Воспитание высокого уровня мотивации к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** **«Углублённый уровень»** **2 год обучения**

| №         | Тема занятия                         | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |                                      | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>               | <b>2</b>         | <b>2</b> |           | Беседа                             |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>40</b>        |          | <b>40</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге           | 8                |          | 8         |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук | 8                |          | 8         |                                    |

|           |  |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| 2.3       | Упражнения для ног   | 8         |  | 8         |  |
| 2.4       | Упражнения для туловища  | 8         |  | 8         |  |
| 2.5       | Комплексы общеразвивающих упражнений                                     | 8         |  | 8         |  |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                 | <b>44</b> |  | <b>44</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование                               |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж                    | 5         |  | 5         |  |
| 3.2       | Укрепление мышечного корсета   | 5         |  | 5         |  |
| 3.3       | Укрепление мышечно-связочного аппарата                                   | 5         |  | 5         |  |
| 3.4       | Упражнения на равновесие и координацию                                   | 5         |  | 5         |  |
| 3.5       | Упражнения на гибкость   | 5         |  | 5         |  |
| 3.6       | Дыхательные упражнения на дыхание  | 4         |  | 4         |  |
| 3.7       | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы         | 6         |  | 6         |  |
| 3.8       | Упражнения на прыгучесть   | 5         |  | 5         |  |
| 3.9       | Упражнения на расслабление   | 4         |  | 4         |  |
| <b>4.</b> | <b>Аэробика</b>  | <b>44</b> |  | <b>44</b> | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1       | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 9         |  | 9         |  |
| 4.2       | Отработка и спортивное совершенствование прыжков                         | 9         |  | 9         |  |
| 4.3       | Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений         | 9         |  | 9         |  |
| 4.4       | Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость | 8         |  | 8         |  |
| 4.5       | Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений          | 9         |  | 9         |  |
| <b>5.</b> | <b>Степ - платформа</b>  | <b>40</b> |  | <b>40</b> | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1       | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 20        |  | 20        |  |
| 5.2       | Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний           | 20        |  | 20        |  |
| <b>6.</b> | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b>  |  | <b>6</b>  | Мониторинг   |

|     |                               |            |          |            |   |
|-----|-------------------------------|------------|----------|------------|---|
|     |                               |            |          |            | спортивных качеств                                |
| 7.  | Танцевальная композиция       | 40         |          | 40         | Выполнение обязательной танцевальной композиции   |
| 8.  | Отработка композиций          | 30         |          | 30         | Самостоятельная работа                            |
| 9.  | Соревнования                  | 22         |          | 22         | Участие в соревнованиях                           |
| 10. | Концерты и фестивали          | 8          |          | 8          | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация |
| 11. | Самоконтроль и психорегуляция | 4          | 0.5      | 3.5        | Тестирование                                      |
| 12. | Самомассаж и взаимомассаж     | 4          | 0.5      | 3.5        | Тестирование                                      |
| 13. | Контрольное занятие           | 4          |          | 4          | Промежуточная аттестация                          |
|     | <b>Всего:</b>                 | <b>288</b> | <b>3</b> | <b>285</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Углублённый уровень»

#### 2 год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, причёска. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Анализ результатов крупнейших Всероссийских и Международных соревнований по фитнес–аэробике. Экскурсия в учебные заведения, которые готовят специалистов спортивного направления.

#### 2.Общая физическая подготовка (40 ч)

Теория. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

#### Практика.

##### 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (8 ч)

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках,

пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

#### *2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

#### *2.3. Упражнения для ног (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.4. Упражнения для туловища (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

#### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### **3. Специальная физическая подготовка (44 ч)**

Теория. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты.

#### Практика.

##### *3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (5 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

##### *3.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя,

лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

*3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

*3.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

*3.5. Упражнения на гибкость (5 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых уставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.6. Дыхательные упражнения (4 ч.)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

*3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (6 ч)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр.

*3.8. Упражнения на прыгучесть (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

*3.9. Упражнения на расслабление (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в



передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **4. Аэробика (44ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

##### Практика.

##### *4.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (9 ч)*

приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо(mambo-mb).

##### *4.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч)*

– Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с дух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;

– Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с дух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат

– Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;

– Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;

– Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

##### *4.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений(9ч)*

– Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета.

– Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад. 2 счета;

– Подъем колена попеременной (Kneeup) Это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Т.е. step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

*4.4 Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (8 ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

*4.5. Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений (10 ч)*

– Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

– Отработка и спортивное совершенствование в смене уровней хореографии: с пола, в положение стоя, на пол;

– Отработка и спортивное совершенствование построений, перемещений и умение использовать пространство;

– Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов.

## **5. Степ – платформа (40 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

Практика.

*5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч)*

– Использование быстрого темпа движений;

– Различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени.

*5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний (20ч)*

– Различные подходы к степ–платформе, в том числе с изменением положения самой степ–платформы в пространстве;

- Максимальное количество подъемов на степ–платформу при минимальном количестве движений на полу;
- Одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды при выполнении упражнений.

### **6. Спортивные игры (6 ч)**

Практика. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (40 ч)**

Практика. Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

### **8. Отработка композиции (30ч)**

Практика. Отработка и спортивное совершенствование композиций.

Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

### **9. Соревнования (22 ч)**

Практика. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства. Активная соревновательная практика. Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального, и международного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

### **10. Концерты и фестивали (8 ч)**

Практика. Организация и проведение заключительного концерта и праздника для родителей. Участие с показательными выступлениями в

концертах учреждения, района, города, посвященные знаменательным датам, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека», «День Победы» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов», городском фестивале «Хрустальная капель», «В ритмах города», «Мир музыки - детям!», «Весна студенческая» с показательными композициями, «Аэробик Джем». Участие в различных акциях районного и городского уровня: «Безопасное колесо». Текущая аттестация.

### **11. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)**

Теория. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. Совершенствование базовой психологической подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Практика. Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### **12. Самомассаж и взаимомассаж (4 ч)**

Теория. Методика массажа. Массаж: ручной, точечный, вибрационный, сегментарный, гидро. Спортивные растирки.

Практика. Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

### 13. Контрольное занятие (4 ч)

Практика. Тестовый контроль по ОФП. Анкетирование и тестирование. «Как влияют занятия аэробикой на Ваш организм», «Думаете ли Вы использовать полученные, в процессе обучения знания, умения, навыки в дальнейшем профессиональном выборе» Пополнение портфолио. Воспитание высокого уровня мотивации к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию. Промежуточная аттестация.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Углублённый уровень» 3 год обучения

| №         | Тема занятия   | Количество часов |          |           | Формы аттестации (контроля)        |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|------------------------------------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |                                    |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие</b>   | <b>4</b>         | <b>2</b> | 2         | Беседа,<br>Экскурсия               |
| <b>2.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                               | <b>40</b>        |          | <b>40</b> | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование |
| 2.1       | Упражнения в ходьбе и беге                                       | 5                |          | 5         |                                    |
| 2.2       | Упражнения для плечевого пояса и рук                             | 8                |          | 8         |                                    |
| 2.3       | Упражнения для ног   | 6                |          | 6         |                                    |
| 2.4       | Упражнения для туловища  | 8                |          | 8         |                                    |
| 2.5       | Комплексы общеразвивающих упражнений                             | 6                |          | 6         |                                    |
| <b>3.</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                         | <b>44</b>        |          | <b>44</b> | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование |
| 3.1       | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж            | 4                |          | 4         |                                    |
| 3.2       | Укрепление мышечного корсета                                     | 5                |          | 5         |                                    |
| 3.3       | Укрепление мышечно-связочного аппарата                           | 5                |          | 5         |                                    |
| 3.4       | Упражнения на равновесие и координацию                           | 5                |          | 5         |                                    |
| 3.5       | Упражнения на гибкость   | 5                |          | 5         |                                    |
| 3.6       | Дыхательные упражнения на дыхание                                | 4                |          | 4         |                                    |
| 3.7       | Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы | 7                |          | 7         |                                    |
| 3.8       | Упражнения на прыгучесть   | 7                |          | 7         |                                    |

|            |  |            |            |            |  |
|------------|--|------------|------------|------------|--|
| 3.9        | Упражнения на расслабление   | 4          |            | 4          |  |
| <b>4.</b>  | <b>Аэробика</b>  | <b>44</b>  |            | <b>44</b>  | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 4.1        | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 9          |            | 9          |  |
| 4.2        | Отработка и спортивное совершенствование прыжков                         | 9          |            | 9          |  |
| 4.3        | Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений         | 10         |            | 10         |  |
| 4.4        | Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость | 10         |            | 10         |  |
| 4.5        | Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений          | 10         |            | 10         |  |
| <b>5.</b>  | <b>Степ - платформа</b>  | <b>40</b>  |            | <b>40</b>  | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 5.1        | Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов                   | 22         |            | 22         |  |
| 5.2        | Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний           | 22         |            | 22         |  |
| <b>6.</b>  | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   | Мониторинг спортивных качеств                                    |
| <b>7.</b>  | <b>Танцевальная композиция</b>   | <b>42</b>  |            | <b>42</b>  | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| <b>8.</b>  | <b>Отработка композиций</b>  | <b>30</b>  |            | <b>30</b>  | Самостоятельная работа   |
| <b>9.</b>  | <b>Соревнования</b>  | <b>22</b>  |            | <b>22</b>  | Участие в соревнованиях  |
| <b>10.</b> | <b>Концерты и фестивали</b>  | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| <b>11.</b> | <b>Самоконтроль/психорегуляция</b>                                       | <b>4</b>   | <b>0.5</b> | <b>3.5</b> | Тестирование   |
| <b>12.</b> | <b>Самомассаж и взаимомассаж</b>   | <b>4</b>   | <b>0.5</b> | <b>3.5</b> | Тестирование   |
| <b>13.</b> | <b>Контрольное занятие</b>   | <b>4</b>   |            | <b>4</b>   | Итоговая аттестация  |
|            | <b>Всего:</b>  | <b>288</b> | <b>3</b>   | <b>285</b> |  |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### «Углублённый уровень»

#### 3 год обучения

##### 1. Вводное занятие (4 ч)

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма, причёска. Требования, предъявляемые к спортсменам. Гигиенические и этические нормы. Задачи, тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики. Очная экскурсия в учебные заведения, которые готовят специалистов спортивного направления.

##### 2. Общая физическая подготовка (40 ч)

Теория. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия. Методика движения, требующие больших энергетических затрат. Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

##### Практика.

###### 2.1. Упражнения в ходьбе и беге (8 ч)

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Непрерывный бег 10 мин. с утяжелителями.

###### 2.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (8 ч)

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами); с партнером.

###### 2.3. Упражнения для ног (8 ч)

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

###### 2.4. Упражнения для туловища (8 ч)

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на

спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (8 ч)*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Совершенствование самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

## **3. Специальная физическая подготовка (44 ч)**

Теория. Совершенствование углубленная специальной физической подготовки, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

### Практика.

#### *3.1. Закрепление навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

#### *3.2. Укрепление мышечного корсета (5 ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами, скакалками, мячами); с партнером.)

#### *3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата (5 ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами (скакалками, мячами).

#### *3.4. Упражнения на равновесие и координацию (5 ч)*

На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами,); с партнером.

#### *3.5. Упражнения на гибкость (5 ч)*

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.



### *3.6. Дыхательные упражнения (4 ч)*

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.

### *3.7. Упражнения на развитие статической, динамической и взрывной силы (7 ч)*

Выполнение упражнений у опоры, в движении, стоя, сидя, лежа на спине, животе, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500 гр.

### *3.8. Упражнения на прыгучесть(7ч)*

Упражнения на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры, в движении, с партнером, с предметами, с утяжелителями по 500гр

### *3.9 . Упражнения на расслабление (4 ч)*

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

## **4. Аэробика (44 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

### Практика.

#### *4.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (9 ч)*

Приставной шаг (step-touch), шаг - касание (touch-step), марш (march), твист (twist), прыжок ноги вместе – врозь (jumping – jack), выпад (lunge), кик (kick), подъем колена (kneelift), V- шаг(Step), мамбо (mambo-mb)

#### *4.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков (9 ч)*

– Прыжок в группировке (TuckJump) Прыжок с дух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в положение группировки;

- Прыжок с разведением ног в поперечный шпагат (FrontSplitJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе в поперечный шпагат;
- Прыжок с разведением ног врозь (StraddleJump). Прыжок с двух ног с быстрым разведением ног в воздухе врозь;
- Прыжок с поворотом (только на 360° не более). Прыжок с двух ног с выполнением в воздухе поворота на 360° до приземления;
- Прыжок «щучка» (PikeJump). Прыжок с двух ног с быстрым подниманием ног в воздухе в горизонтальное положение «пика».

#### *4.3. Отработка и спортивное совершенствование особых базовых движений (10 ч)*

- Виноградная лоза (Grapewine): это марш скрестно в сторону на 2 счета и steptouch в сторону на 2 счета. Выполняется боком 4 счета;
- Шоссе (Shasse): это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад на 2 счета;
- Подъем колена попеременной (Kneeup);
- Это также марш и steptouch, но в обратном порядке. Step-touch: (kneeup) на 2 счета, march на 2 счета. Может выполняться в разных направлениях.

#### *4.4. Отработка и спортивное совершенствование упражнений на активную гибкость (10ч)*

Элементы, демонстрирующие гибкость, используемые в композициях.

#### *4.5. Отработка и спортивное совершенствовании разнообразных движений (10 ч)*

Отработка и спортивное совершенствование разнообразных движений, разнообразных линий рук с использованием коротких и длинных рычагов;

Отработка и спортивное совершенствование в смене уровней хореографии: с пола в положения стоя, на пол

Отработка и спортивное совершенствование построений, перемещений

и умение использовать пространство

Разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъем колена, выполнение махов и пр.

### **5. Степ – платформа (40 ч)**

Теория. Совершенствование базовой технической подготовленности обучающихся. Достижение высокого уровня надежности выступлений. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов

#### Практика.

#### *5.1. Отработка и спортивное совершенствование базовых шагов (20 ч)*

- Использование быстрого темпа движений всей командой;
- Различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени индивидуально и всей командой.

#### *5.2. Отработка и спортивное совершенствование прыжков, напрыгиваний(20ч)*

- Различные подходы к степ-платформе, в том числе с изменением положения самой степ-платформы в пространстве всей командой;
- Максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу всей командой;
- Одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды при выполнении упражнений.

### **6. Спортивные игры (6 ч)**

Практика. Спортивные игры. Комбинированные эстафеты.

### **7. Танцевальная композиция (42 ч)**

#### Практика.

Сложность определяется использованием как можно большего количества групп мышц. Движения должны быть интенсивными, требующими больших энергетических затрат с использованием длинных и коротких рычагов и быстрой смены темпа движений во время выступления, и использование различных уровней в пространстве

### **8. Отработка композиции (30 ч)**

### Практика.

Отработка и спортивное совершенствование композиций.

Отработка композиций под счет, под музыку. Работа над артистичностью, техникой исполнения. Исправление ошибок. Развитие межличностных отношений и контакт между воспитанниками в команде. Воспитание взаимовыручки, взаимопомощи в поддержке друг друга.

### **9. Соревнования (22 ч)**

Практика. Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства. Активная соревновательная практика. Участие в соревнованиях районного, городского, регионального, федерального и международного уровня. Использование полученных знаний, умений и навыков в соревновательной деятельности. Развитие ответственности, смелости, соревновательного азарта. Воспитание ответственности, смелости, соревновательного азарта. Сохранение спортивных традиций в коллективе. Развитие твердости характера.

### **10. Концерты и фестивали (6 ч).**

#### Практика.

Организация и проведение заключительного концерта и праздника для родителей. Участие с показательными выступлениями в концертах учреждения, района, города, посвященные знаменательным датам, совместно организуемые воспитанниками и педагогом в виде коллективных творческих дел: «Праздник Двора», «День Семьи», «День пожилого человека», «День Победы» и т.д. Участие в детском творческом фестивале «Радуга талантов», городском фестивале «Хрустальная капель», «В ритмах города», «Мир музыки - детям!», «Весна студенческая» с показательными композициями, «Аэробик Джем». Участие в различных акциях районного и городского уровня: «Безопасное колесо». Текущая аттестация.

### **11. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)**

Теория. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. Совершенствование базовой психологической

подготовки. Приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение и самоприказы.

Практика.

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**12. Самомассаж и взаимомассаж (4 ч)**

Теория. Методика массажа. Массаж: ручной, точечный, вибрационный, сегментарный, гидро. Спортивные растирки.

Практика.

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

**13. Контрольное занятие (4 ч)**

Практика.

Тестовый контроль по ОФП. Анкетирование и тестирование. «Как влияют занятия аэробикой на Ваш организм», «Думаете ли Вы использовать полученные, в процессе обучения знания, умения, навыки в дальнейшем профессиональном выборе» Пополнение портфолио. Воспитание высокого уровня мотивации к творчеству, познанию, самореализации, самосовершенствованию. Итоговая аттестация.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### «Стартовый уровень»

1 год обучения

2021/2022 уч.год

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 2 года                          | 1 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2021г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2022г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>144 часа   |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 2 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Промежуточная аттестация   | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график**  
**«Стартовый уровень»**  
**2 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 2 года                          | 2 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2020г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2029г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>180 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 2 раза в неделю по 2 занятия,<br>1 раз в неделю – 1 занятие<br>Продолжительность занятия – 45 минут       |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Итоговая аттестация  | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график**  
**«Базовый уровень»**  
**1 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 1 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2019г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2027г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>216 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 3 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Промежуточная аттестация   | 04.05 – 17.05.2022г.  |



**Календарный учебный график**  
**«Базовый уровень»**  
**2 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 2 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2018г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2026г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>216 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 3 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Промежуточная аттестация   | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график**  
**«Базовый уровень»**  
**3 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 3 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2017г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2025г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>252 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 3 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Итоговая аттестация  | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график  
«Углублённый уровень»  
1 год обучения  
2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 1 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2016г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2024г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>288 часа   |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 4 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Промежуточная аттестация   | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график**  
**«Углублённый уровень»**  
**2 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 2 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2015г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2023г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>288 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 4 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Промежуточная аттестация   | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**Календарный учебный график**  
**«Углублённый уровень»**  
**3 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Продолжительность освоения программы – 3 года                          | 3 год обучения  |
| 2  | Начало освоения программы  | 01.09.2014г.  |
| 3  | Окончание освоения программы   | 31.05.2022г.  |
| 4  | Начало учебного года   | 01.09.2021г.  |
| 5  | Окончание учебного года  | 31.05.2022г.  |
| 6  | Выходные и праздничные дни   | Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:<br>04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05 |
| 7  | Каникулы зимние  | 31.12.2021 – 08.01.2022г.   |
| 8  | Летние каникулы  | 01.06.2022 – 31.08.2022г.   |
| 9  | Продолжительность учебного года (учебные часы)                         | 36 недель<br>288 часов  |
| 10 | Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения) | 4 раза в неделю по 2 занятия<br>Продолжительность занятия – 45 минут                                      |
| 11 | Текущий контроль успеваемости  | 09.12 – 22.12.2021г.  |
| 12 | Итоговая аттестация  | 04.05 – 17.05.2022г.  |

**2.2. Учебный план  
«Углублённый уровень»**

**1 год обучения**

**2021/2022 уч.год**

| №                               | Название раздела                  | Всего | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Формы контроля успеваемости                                      |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|--|
| 1                               | Вводное занятие                   | 4     | 4        | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | Вводная аттестация, Беседа, Экскурс                              |
| 2                               | Общая физическая подготовка       | 40    | 7        | 6       | 5      | 6       | 5      | 3       | 4    | 4      | -   | Сдача норм по ОФП. Тестирование                                  |
| 3                               | Специальная физическая подготовка | 44    | 5        | 5       | 4      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | Сдача норм по СФП. Тестирование                                  |
| 4                               | Аэробика                          | 44    | 5        | 5       | 4      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 5                               | Степ-платформа                    | 40    | 5        | 5       | 5      | 4       | 4      | 4       | 5    | 4      | 4   | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 6                               | Спортивные игры                   | 6     | -        | -       | 2      | -       | -      | 2       | -    | 2      | -   | Мониторинг спортивных качеств личности                           |
| 7                               | Танцевальная композиция           | 42    | 5        | 5       | 5      | 4       | 6      | 4       | 5    | 5      | 3   | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| 8                               | Отработка композиций              | 30    | 3        | 5       | 4      | 3       | 3      | 2       | 3    | 4      | 3   | Самостоятельная работа   |
| 9                               | Соревнования                      | 22    | -        | 4       | 4      | 4       | -      | 2       | 4    | 2      | 2   | Участие в соревнованиях  |
| 10                              | Концерты и фестивали              | 6     | -        | -       | -      | -       | -      | 2       | 2    | 2      | -   | Показ танцевальных композиций, Текущая аттестация                |
| 11                              | Самоконтроль и психорегуляция     | 4     | 1        | 1       | 1      | -       | -      | -       | -    | 1      | -   | Практическая работа в течение всего обучения                     |
| 12                              | Самомассаж и взаимомассаж         | 4     | 1        | -       | -      | 1       | -      | 1       | 1    | -      | -   | Практические упражнения  |
| 13                              | Промежуточная аттестация          | 4     | -        | -       | -      | 2       | -      | -       | -    | -      | 2   | Практикум. Тестирование  |
| Всего часов в год и по месяцам: |                                   | 288   | 34       | 36      | 34     | 34      | 28     | 30      | 34   | 34     | 24  |  |

**Учебный план**  
**«Углублённый уровень»**  
**2 год обучения**  
**2021/2022 уч.год**

| №                               | Название раздела                  | Всего | Сентяб | Октябр | Ноябрь | Декабр | Январь | Феврал | Март | Апрель | Май | Формы контроля успеваемости                                      |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-----|--|
| 1                               | Вводное занятие                   | 2     | 2      | -      | -      | -      | -      | -      | -    | -      | -   | Беседа   |
| 2                               | Общая физическая подготовка       | 40    | 7      | 6      | 4      | 6      | 5      | 3      | 4    | 3      | 2   | Сдача норм по ОФП.<br>Тестирование                               |
| 3                               | Специальная физическая подготовка | 44    | 5      | 6      | 4      | 5      | 6      | 4      | 5    | 5      | 4   | Сдача норм по СФП.<br>Тестирование                               |
| 4                               | Аэробика                          | 44    | 5      | 6      | 4      | 5      | 6      | 4      | 5    | 5      | 4   | Мониторинг двигательных умений и качеств                         |
| 5                               | Степ-платформа                    | 40    | 5      | 5      | 5      | 4      | 4      | 4      | 5    | 4      | 4   | Мониторинг двигательных умений, навыков владения степ-платформой |
| 6                               | Спортивные игры                   | 6     | -      | -      | 2      | -      | -      | 2      | -    | 2      | -   | Мониторинг спортивных качеств личности                           |
| 7                               | Танцевальная композиция           | 42    | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 4      | 5    | 5      | 4   | Выполнение обязательной танцевальной композиции                  |
| 8                               | Отработка композиций              | 30    | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4      | 3    | 5      | 2   | Самостоятельная работа   |
| 9                               | Соревнования                      | 22    | -      |        |        |        |        |        |      |        |     | Участие в соревнованиях  |
| 10                              | Концерты и фестивали              | 6     | -      | -      | -      | -      | -      | 2      | 2    | 2      | -   | Показ танцевальных композиций                                    |
| 11                              | Самоконтроль и психорегуляция     | 4     | 1      | 1      | 1      | -      | -      | -      | -    | 1      | -   | Практическая работа в течение всего обучения                     |
| 12                              | Самомассаж и взаимомассаж         | 4     | 1      | -      | 1      | -      | -      | 1      | 1    | -      | -   | Практические упражнения  |
| 13                              | Промежуточная аттестация          | 4     | -      | -      | -      | 2      | -      | -      | -    | -      | 2   | Практикум.<br>Тестирование                                       |
| Всего часов в год и по месяцам: |                                   | 288   | 34     | 36     | 34     | 34     | 28     | 30     | 34   | 34     | 24  |  |

### 2.3. План воспитательной работы

| Месяц                                | Название мероприятия  | Место проведения |
|--------------------------------------|---|------------------|
| <b>Профилактический модуль</b>       |   |                  |
| Сентябрь<br>Январь<br>Май            | Инструктаж о правилах безопасного поведения и охране труда во время пребывания на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по правилам пожарной безопасности   | ОП «Творчество»  |
| В течение года                       | Инструктаж о правилах безопасного поведения в поездках в другие города на соревнования  | ОП «Творчество»  |
| Октябрь                              | Беседа «За здоровый образ жизни. Выбираем жизнь»  | ОП «Творчество»  |
| Ноябрь                               | Беседы по правилам поведения в коллективе «Межличностные отношения Обучающихся в коллективе»  | ОП «Творчество»  |
| Декабрь                              | Беседа на тему: Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»   | ОП «Творчество»  |
| В течение года по плану              | Мероприятия направленные на безопасность жизнедеятельности, безопасного поведения в быту, на дороге, в обществе, на природе, в сети Интернет. День защиты детей, Голубь мира, Возьмемся за руки, друзья. С миру по нитке, собираем улыбки | ОП «Творчество»  |
| <b>Модуль «Надежная опора Урала»</b> |   |                  |
| Сентябрь                             | Участие в празднике и концертной программе посвященном Дню знаний.  | ОП «Творчество»  |
| Октябрь                              | Поздравление учителей с Днем учителя.   | ОП «Творчество»  |
| Ноябрь                               | Поздравление ветеранов с Днем пожилого человека   | ОП «Творчество»  |
| Декабрь<br>Март                      | Сдача норм ГТО  | ОП «Творчество»  |
| Январь                               | Обучение и закрепление знаний по Антидопингу  | ОП «Творчество»  |
| Февраль                              | 23 февраля – День защитника отечества. Поздравление пап, дедушек  | ОП «Творчество»  |
| Июнь                                 | Выступление на празднике, посвященном Дню защиты детей  | ОП «Творчество»  |
| Август                               | День Государственного флага Российской Федерации,   | ОП «Творчество»  |
| <b>Работа с родителями</b>           |   |                  |
| Сентябрь                             | День открытых дверей  | ОП «Творчество»  |



|             |   |                 |
|-------------|---|-----------------|
| Октябрь     | Поздравление с Днем мамы.   | ОП «Творчество» |
| Декабрь     | Новогодний конкурс - развлекательная программа  | ОП «Творчество» |
| Март        | Поздравление с праздником 8 марта   | ОП «Творчество» |
| Май         | Заключительный концерт для родителей, посвященный окончанию учебного года. Торжественное вручение наград, грамот спортсменам и благодарственных писем родителям | ОП «Творчество» |
|             | <b>Родительские собрания:</b>   | ОП «Творчество» |
| Сентябрь    | Роль семьи в воспитании и подготовке ребенка к тренировочному процессу  | ОП «Творчество» |
| Октябрь     | Этика поведения обучающихся на спортивных мероприятиях  | ОП «Творчество» |
| Ноябрь      | Помощь семьи в правильном отношении к тренировочному процессу   | ОП «Творчество» |
| Декабрь     | Каков ваш ребенок. Принуждение: может ли оно быть эффективным   | ОП «Творчество» |
| Март        | Роль самооценки в формировании личности ребенка   | ОП «Творчество» |
| Май         | Оздоровление детей в летний период  | ОП «Творчество» |
|             | <b>«Калейдоскоп каникул»</b>  |                 |
| Июнь-август | Летние тренировочные сборы  | ОП «Творчество» |

## **2.4. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

#### Условия необходимые для проведения занятий:

Наличие оборудованного кабинета необходимого для проведения занятий, соответствующего санитарным нормам и требованиям.

Хорошая освещённость зала, чистота, простор и хорошо проветренное помещение влияют на настроение обучающегося, повышается его работоспособность и эмоциональность.

Зал должен быть оснащён зеркалами, хотя бы на одной стороне полностью, что бы учащиеся могли видеть правильность своих движений и могли сравнивать друг с другом, с педагогом, могли видеть мимику лица, что бы учились именно через зеркало «схватывать» те или иные упражнения.

Класс должен быть оснащён станками (приспособлениями, служащими опорой танцовщикам). В данном случае его необходимо укреплять в два ряда (ещё и для младших групп) на высоте 1 м. от пола; для старших групп, чтобы кисть руки свободно лежала на палке и плечо не поднималось.

Пол должен быть паркетным, не полированный, стены окрашены и побелены. Все это даёт возможность свободно «дышать классу» и не вызывать побочные аллергические воздействия у обучающихся. Для проведения занятий требуется: магнитофон, гимнастические коврики, скакалки.

### **Информационное обеспечение**

Для организации учебного процесса и успешного выполнения программы необходимо следующее: компьютер, фотоаппарат, принтер, ксерокс, сканер, интернет источники.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной программы необходим квалифицированный педагог, владеющий знаниями методики преподавания физической культуры и спорта, знающий специфику преподавания вида спорта фитнес аэробика и знание возрастной психологии детей и подростков.

## **2.5. Оценочные материалы**

- педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- концерт;
- анкетирование;
- тестирование.

### **Мониторинг результатов освоения программы**

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития обучающихся. Непрерывный процесс мониторинга позволяет:

- Выявить уровень физических качеств и движений;
- Определить степень его соответствия возрастным нормам;
- Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- Наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития обучающихся;
- На каждого обучающегося заведена разрядная книжка, где после соревнований присваивается спортивный разряд;
- Результативность участия в конкурсных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях различного уровня, где отслеживаются результаты воспитанников;
- Тестирование «Отношение воспитанника к занятиям физической культурой и спортом». «Как влияют занятия аэробикой на Ваш организм», «Думаете ли Вы использовать полученные, в процессе обучения знания, умения, навыки в дальнейшем профессиональном выборе»;
- Портфолио. Эта форма контроля дает возможность включить механизмы самооценки ученика, что повышает степень осознанности процессов, связанных с обучением и выбором профильного обучения.

## **Оценка физических навыков и качеств выполнения тестовых упражнений**

- низкий уровень;
- средний уровень;
- высокий уровень.

### **Критерии уровня эффективности и качества освоения программы**

1. В основу определения критериев эффективности и качества освоения дополнительной общеобразовательной программы положен принцип продвижения в развитии личности, то есть возможность для самореализации ребёнка в условиях свободного выбора различных видов деятельности.

2. Контрольным срезом определяется соотношение вводного этапа с промежуточным и итоговым. Контрольные срезы проводятся педагогом дополнительного образования, внедряющим данную программу.

3. Коэффициент успешности освоения программы по каждому конкретному учащемуся и эффективности освоения программы в целом определяется по специальной схеме.

**Низкий уровень** – самостоятельный выбор вида деятельности, области знаний и достаточное включение в процесс их освоения. Заинтересованное участие в коллективных формах работы, желание внести посильный вклад в общее дело, проявление инициативы на отдельных этапах деятельности.

**Средний уровень** – осознанное желание выполнить какую-либо работу самостоятельно, стремление к её качественному завершению, желание продемонстрировать сделанное, узнать мнение о ней взрослых и сверстников, очевидный рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным проектом (делом), развитие умения анализировать достижения и недостатки в своей деятельности и деятельности других детей, принятие самостоятельных решений и доброжелательной критики.

**Высокий уровень** – формирование стойкого интереса к творческой деятельности, желание постоянного самосовершенствования, саморазвития,

достижение объективных успехов. Воплощение самостоятельных творческих идей, шефство над начинающими и младшими учащимися, стремление передать полученные знания, умения и навыки (приложение 2).

### **Критерии уровней успешности освоения программы**

| №  | Дата | Критерии |         |         |
|----|------|----------|---------|---------|
|    |      | Низкий   | Средний | Высокий |
| 1. |      |          |         |         |
| 2. |      |          |         |         |

### **Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП)**

| Название теста                          | Единица измерений | Оценка физических качеств и навыков |
|---|-------------------|-------------------------------------|
| Прыжки со скакалкой                     | Минуты            | Общая выносливость                  |
| Шпагаты                                 | См                | Гибкость                            |
| Наклон сидя                             | См                | Гибкость                            |
| Подъем туловища в сед.                  | Секунды           | Скоростно-силовой выносливости      |
| Отжимание от пола<br>Отжимание кузнечик | Минуты            | Скоростно-силовой выносливости      |
| Лодочка (спина)                         | Минуты            | Скоростно-силовой выносливости      |
| Углы $\sphericalangle$ , $\parallel$    | Секунды           | Скоростно-силовой выносливости      |

### **Методика проведения тестов по общей физической подготовке (ОФП)**

#### *Тест «Прыжки через скакалку»*

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков.

Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

#### *Тест «Шпагаты»*

Общая гибкость приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Специальная гибкость приобретает в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике

избранного вида спорта.

Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо следить за выполнением шпагатов в 3-х положениях (правой, левой, прямой). Голени и бедра плотно прилегают к полу.

*Тест «Подъем туловища в сед за сек»*

Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

*Тест «Наклон туловища вперед»*

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

*Тест «Отжимание от пола»*

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола.

Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

*Тест «Отжимание кузнечик»*

Принять упор лежа. Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне уже плеч. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены. Опускаем корпус. Сгибаем руки, локти уходят назад и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму). Поднимаем корпус. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Необходимо следить, чтобы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

*Тест «Лодочка»*

Принимаем положение лежа на животе. Ноги сведены вместе, ступни касаются друг друга. Руки расположены возле головы. Начинаем поднимать руки и ноги на 40-50 см от пола. Спина и голова тоже поднимаются. Задерживаемся на доли секунды, опускаемся в исходное положение.

*Тест «Угол» (угол ноги вместе и угол ноги врозь)*

Принимаем положение сидя на полу. Руки стоят на полу вдоль ног (угол ноги вместе) или руки стоят рядом на полу (угол ноги врозь). Тело наклонено чуть вперед. Поднимаем все тело, стоя на руках. Вся нагрузка на руки. Ноги вытянуты, носочки натянуты, не касаются земли, от пола как можно выше (40-50 см от пола). Максимальное удержание на руках, после чего опускаемся в исходное положение.

## **Методика проведения тестов по специальной физической подготовке**

### *«Напрыгивание на степ»*

Высота степа: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.

### *«Вис на руках»*

На перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Удержание в течение времени. Считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

### *«Поднимание ног до прямого угла»*

В виси на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко и легко, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, тренер удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

### *«Угол в виси на стенке»*

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, тренер держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

### *«Удержание ног вперед»*

На опорной ноге, обучающийся поднимает ногу вперед, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

### *«Ласточка»*

На опорной ноге, обучающийся наклоняется вперед, руки в стороны, нога должна быть на уровне 90°. Как только нога «потеряет угол» и опускается, секундомер выключается.

### *«Прыжок без рук», «Прыжок с руками»*



Осуществляется с измерительной лентой. Обучающийся осуществляет прыжок вверх (см.). Тоже самое только с замахом руками вверх. Разрешается незначительный присед.

### **Результаты деятельности обучающихся по уровням обучения**

| № п/п | Фамилия<br>Имя | Уровень обучения |             |             |             |
|-------|----------------|------------------|-------------|-------------|-------------|
|       |                | Мероприятия      | Мероприятия | Мероприятия | Мероприятия |
| 1.    |                |                  |             |             |             |
| 2.    |                |                  |             |             |             |

### **Результаты участия обучающихся в фестивалях и соревнованиях по уровню участия**

| № п/п   | Место проведения | Дата | Название мероприятия | Название команды | Кол-во участников | Результат |
|---------|------------------|------|----------------------|------------------|-------------------|-----------|
| Уровень |                  |      |                      |                  |                   |           |
| 1.      |                  |      |                      |                  |                   |           |
| 2.      |                  |      |                      |                  |                   |           |

### **Тест «Отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом»**

1. Зачем нужны коллективы по физической культуре?
  - а) для сохранения здоровья;
  - б) для физического совершенствования;
  - в) для достижения спортивного результата.
2. Что Вас побудило прийти в коллектив «Аэробика»?
  - а) возможность попробовать свои силы в любом виде деятельности;
  - б) стремление общаться с людьми, близкими по интересу;
  - в) желание отвлечься и отдохнуть.
3. Интересно ли Вам на занятиях аэробики?
  - а) да;
  - б) безразлично;
  - в) не могу ответить.
4. Как влияют занятия физической культуры на Ваш организм?
  - а) положительно влияют на работу всех органов и систем организма;
  - б) оказывают отрицательное влияние;
  - в) не влияют никаким образом.
5. Думаете ли Вы о профессиональной деятельности в сфере физической культуры?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь в ответе.

## **2.6. Методические материалы**

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, игровой, проектные методы обучения, информационно – коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве, наставничество («Равный равному»).

**2. Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, соревнования, конкурсы, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, индивидуальное обучение, проектная, игровая технология, коллективная творческая деятельность, модульное обучение.

Состав группы: постоянный, разновозрастной.

При организации дистанционного обучения:

- занятия через Zoom;
- видео-занятия в записи.

### **5. Алгоритм учебного занятия**

#### **1. Вводная часть**

- знакомство с техникой безопасности на занятии;
- использование терминологии, понятной обучающимся.

#### **2. Основная часть**

- упражнения в ходьбе и беге;
- проработка большого числа мышц, используя последовательную цепь движений;
- статистическое растягивание мышц и связочного аппарата (ахиллы, икроножные мышцы, подколенные связки, мышцы бедра, мышцы-выпрямители позвоночника);
- разучивание различных базовых движений аэробики;
- отработка различных основных движений спортивной аэробики.

#### **3. Заключительная часть**

- упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных, голеностопных, и плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- подведение итогов занятия.

#### **6. Дидактические материалы**

- Правила вида спорта «Фитнес-аэробика»;
- Что представляет собой общая физическая подготовка (ОФП);
- Что представляет собой специальная физическая подготовка (СФП);
- Характеристика возрастных групп;
- Учебно–методический комплекс по фитнес–аэробике;
- Учебно–методический комплекс по степ–аэробике;
- Методы составления и разучивания хореографических комбинаций в аэробике;
- Таблица классификации базовых движений;
- Учебно–методический комплекс по разработке танцевальной композиции;
- Музыкальные характеристики. Выбор темпа музыкального сопровождения;
- Медико–биологические аспекты фитнес тренировки;
- Психологические аспекты фитнес тренировки;
- Биомеханика фитнеса;
- Аудио и видеоматериалы для проведения занятий и семинаров;
- Правила соревнований по фитнес–аэробике.

#### **Ключевые слова**

Джек, колесо, ланч, сип, кик, степ, фитбол, фанк, латино, степ–тач, вистеп, опелстеп, грейпвайн, координация, синхронность, техника, интенсивность, динамика, статика, прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие.

## 2.7. Список литературы для педагогов

| Список литературы   | Местонахождение литературы  |
|---|---|
| 1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учебно-методическое пособие / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. — Екатеринбург: УрФУ, 2016. — 110 с. — Текст: электронный | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98709">https://e.lanbook.com/book/98709</a>   |
| 2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина. — Самара: СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст: электронный   | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a> |
| 3. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: СФУ, 2019. — 112 с. — Текст: электронный   | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157655">https://e.lanbook.com/book/157655</a> |
| 4. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с. — Текст: электронный  | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/97713">https://e.lanbook.com/book/97713</a>   |
| 5. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии / И.Г. Есаулов. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 256 с. — Текст: электронный  | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/127046">https://e.lanbook.com/book/127046</a> |
| 6. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с. — Текст: электронный                           | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163381">https://e.lanbook.com/book/163381</a> |
| 7. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск: СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст: электронный  | Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> |
| 8. Кузьменко, Г.А. Интеграция   | Лань: электронно-библиотечная   |

|   |  |
|---|--|
| <p>двигательной и познавательной деятельности обучающихся в системе физического воспитания. Рабочая программа дисциплины (модуля): учебное пособие / Г.А. Кузьменко. — Москва: МПГУ, 2017. — 48 с. — Текст: электронный</p> | <p>система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/106114">https://e.lanbook.com/book/106114</a></p>                               |
| <p>9. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст: электронный</p>  | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/128806">https://e.lanbook.com/book/128806</a></p> |
| <p>10. Мартынов, А. А. Использование спортивной аэробики в физическом воспитании школьников: учебное пособие / А. А. Мартынов. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 78 с. — Текст: электронный</p>                                   | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/158014">https://e.lanbook.com/book/158014</a></p> |
| <p>11. Назаренко, Н. Н. Технология физкультурно-спортивной деятельности (аэробика): учебное пособие / Н. Н. Назаренко, С. С. Павлова. — Тольятти: ТГУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный</p>                               | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/139752">https://e.lanbook.com/book/139752</a></p> |
| <p>12. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — Текст: электронный</p>                        | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/173808">https://e.lanbook.com/book/173808</a></p> |
| <p>13. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с. — Текст: электронный</p>  | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/173457">https://e.lanbook.com/book/173457</a></p> |
| <p>14. Федосеева, М.З. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Текст: электронный</p>      | <p>Лань: электронно-библиотечная система. — URL:<br/><a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a></p> |

## **Список литературы для обучающихся**

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Б.Андерсен.- Попурри, 2017.- 224с.
2. Ветков, Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Орел: МАБИВ, 2016. — 129 с.Джонатан Монкс, Д. Йога-пилатес. Полный курс для здоровья и силы / Д.Мокс.-Эксмо, 2017.- 128с.
3. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебно-методическое пособие для спо / И. Г. Есаулов. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2021. — 160 с.
4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е. А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с.
5. Парастаев, С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения/ С.А.Парастаев.- Спорт, 2018. - 182с.
6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов.- Спорт, 2019.- 656с.
7. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск: СибГУФК, 2013. — 140 с.
8. Турчина, Е. В. Основы судейской деятельности в фитнес-аэробике: учебно-методическое пособие / Е. В. Турчина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 85 с.

Приложение 1

Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Стартовый уровень»  
Тест по ОФП

| №               | Ф. И. О | Прыжки со скакалкой<br>(количество раз за 1 мин.) | Шагаты<br>(правый, левый, поперечный) | Наклон сидя<br>(см) | Подъем туловища в сед.<br>(количество раз за 30 сек) | Отжимание (сгибание-<br>разгибание рук)<br>(количество раз за 1 мин) | Средний балл |
|-----------------|---------|---|---------------------------------------|---------------------|--|--|--------------|
| 1.              |         |   |                                       |                     |  |  |              |
| 2.              |         |   |                                       |                     |  |  |              |
| Итого:          |         |   |                                       |                     |  |  |              |
| Высокий уровень |         |   |                                       |                     |  |  |              |
| Средний уровень |         |   |                                       |                     |  |  |              |
| Низкий уровень  |         |   |                                       |                     |  |  |              |

«Стартовый уровень»  
Тест по СФП

| №               | Ф. И. О | Прыжок без<br>рук (см) | Прыжок с руками<br>(см) | Поднимание 90° | Прыжки на степ<br>(количество раз за 1<br>мин) | Ласточка правая нога<br>(удержание 1 мин) | Ласточка левая нога<br>(удержание 1 мин) | Средний балл |
|-----------------|---------|------------------------|-------------------------|----------------|--|---|--|--------------|
| 1.              |         |                        |                         |                |  |   |  |              |
| 2.              |         |                        |                         |                |  |   |  |              |
| Итого:          |         |                        |                         |                |  |   |  |              |
| Высокий уровень |         |                        |                         |                |  |   |  |              |
| Средний уровень |         |                        |                         |                |  |   |  |              |
| Низкий уровень  |         |                        |                         |                |  |   |  |              |

Приложение 1

Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Базовый уровень»  
Тест по ОФП

| №               | Ф. И. О | Прыжки со скакалкой<br>(количество раз за 1 мин.) | Прыжки со скакалкой<br>Двойные (двойное количество<br>раз за 1 мин.) | Отжимание<br>(сгибание-разгибание рук)<br>(количество раз за 1 мин) | Шпагаты | Лодочка (количество<br>раз за 1 мин) | Подъем туловища в сед.<br>(количество<br>раз за 1 мин) | Отжимание кузнечик<br>(сгибание-разгибание рук)<br>(количество раз за 1 мин) | Угол √ (удержание сек) | Угол = (удержание сек) | Средний балл |
|-----------------|---------|---|--|---|---------|--------------------------------------|--|--|------------------------|------------------------|--------------|
| 1.              |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |
| 2.              |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |
| Итого:          |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |
| Высокий уровень |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |
| Средний уровень |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |
| Низкий уровень  |         |   |  |   |         |                                      |  |  |                        |                        |              |

«Базовый уровень»  
Тест по СФП

| №               | Ф. И. О | Вис (трицепс, сек) | Прыжок без рук (см) | Прыжок с руками (см) | Поднимание ног 90°<br>(количество раз 1 мин) | Прыжки на степ<br>(количество раз за 1 мин) | Удержание ног вперед<br>(правая нога) | Удержание ног вперед<br>(левая нога) | Ласточка правая нога<br>(удержание 1 мин) | Ласточка левая нога<br>(удержание 1 мин) | Средний балл |
|-----------------|---------|--------------------|---------------------|----------------------|--|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|--|--------------|
| 1.              |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |
| 2.              |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |
| Итого:          |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |
| Высокий уровень |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |
| Средний уровень |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |
| Низкий уровень  |         |                    |                     |                      |  |   |                                       |                                      |   |  |              |



Приложение 1

Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Углублённый уровень»  
Тест по ОФП

| №                  | Ф. И. О | Прыжки со скакалкой<br>(количество раз за 1 мин.) | Прыжки со скакалкой<br>Двойные (двойное количество<br>раз за 1 мин.) | Отжимание<br>(сгибание-разгибание рук)<br>(количество раз за 1 мин) | Шпагаты | Лодочка (количество<br>раз за 1 мин) | Подъем туловища в сед.<br>с прямыми ногами<br>(количество раз за 1 мин) | Пресс складочка<br>(количество раз за 1 мин) | Отжимание кузнечик<br>(сгибание-разгибание рук)<br>(количество раз за 1 мин) | Угол √ (удержание сек) | Угол = (удержание сек) | Средний балл |
|--------------------|---------|---|--|---|---------|--------------------------------------|---|--|--|------------------------|------------------------|--------------|
| 1.                 |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |
| 2.                 |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |
| Итого:             |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |
| Высокий<br>уровень |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |
| Средний<br>уровень |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |
| Низкий<br>уровень  |         |   |  |   |         |                                      |   |  |  |                        |                        |              |

«Углублённый уровень»  
Тест по СФП

| №                  | Ф. И. О | Вис (трицепс, сек) | Стойка на руках (1 мин) | Удержание ног 90°<br>(на шведской стенке) | Прыжок без рук (см) | Прыжок с руками (см) | Поднимание ног 90°<br>(количество раз 1 мин) | Прыжки на степ<br>(количество раз за 1 мин) | Удержание ног вперёд стоя<br>(правая нога) | Удержание ног вперёд стоя<br>(левая нога) | Ласточка правая нога<br>(удержание 1 мин) | Ласточка левая нога<br>(удержание 1 мин) | Средний балл |
|--------------------|---------|--------------------|-------------------------|---|---------------------|----------------------|--|---|--|---|---|--|--------------|
| 1.                 |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |
| 2.                 |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |
| Итого:             |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |
| Высокий<br>уровень |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |
| Средний<br>уровень |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |
| Низкий<br>уровень  |         |                    |                         |   |                     |                      |  |   |  |   |   |  |              |

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
по общей физической подготовке**

| Тесты  | Уровень программы                                 | Год обучения        | Уровень физической подготовленности |            |            |
|--|---|---------------------|-------------------------------------|------------|------------|
|  |   |                     | Высокий                             | Средний    | Низкий     |
| Прыжки со скакалкой<br>(количество раз за 1 мин.)  | «Стартовый уровень»                               | 1                   | 60 и выше                           | 45 и выше  | 30 и выше  |
|  |   | 2                   | 70 и выше                           | 55 и выше  | 35 и выше  |
|  | «Базовый уровень»                                 | 1                   | 90 и выше                           | 75 и выше  | 55 и выше  |
|  |   | 2                   | 110 и выше                          | 85 и выше  | 65 и выше  |
|  |   | 3                   | 130 и выше                          | 95 и выше  | 75 и выше  |
|  | «Углублённый уровень»                             | 1                   | 150 и выше                          | 115 и выше | 90 и выше  |
|  |   | 2                   | 170 и выше                          | 145 и выше | 100 и выше |
|  |   | 3                   | 190 и выше                          | 160 и выше | 130 и выше |
|  | Шпагаты<br>(измеряется в сантиметрах от пола)     | «Стартовый уровень» | 1                                   | 5 и ниже   | 6-8        |
| 2  |   |                     | 5 и ниже                            | 6-8        | 9 и выше   |
| «Базовый уровень»  |   | 1                   | 4 и ниже                            | 5-7        | 8 и выше   |
|  |   | 2                   | 4 и ниже                            | 5-7        | 8 и выше   |
|  |   | 3                   | 3 и ниже                            | 4-6        | 7 и выше   |
| «Углублённый уровень»  |   | 1                   | 2 и ниже                            | 3-5        | 6 и выше   |
|  |   | 2                   | 2 и ниже                            | 3-4        | 6 и выше   |
|  |   | 3                   | 1 и ниже                            | 2-3        | 5 и выше   |
| Подъем туловища вместе с ногами<br>(складочка)<br>(количество раз за 1 минуту)             |   | «Стартовый уровень» | 1                                   | 8 и выше   | 5-7        |
|  | 2   |                     | 8 и выше                            | 5-7        | 3 и ниже   |
|  | «Базовый уровень»                                 | 1                   | 12 и выше                           | 6-11       | 5 и ниже   |
|  |   | 2                   | 12 и выше                           | 6-11       | 5 и ниже   |
|  |   | 3                   | 13 и выше                           | 8-12       | 7 и ниже   |
|  | «Углублённый уровень»                             | 1                   | 15 и выше                           | 10-14      | 9 и ниже   |
|  |   | 2                   | 20 и выше                           | 15-19      | 14 и ниже  |
|  |   | 3                   | 20 и выше                           | 15-19      | 14 и ниже  |
|  | Отжимание обычное<br>(количество раз за 1 минуту) | «Стартовый уровень» | 1                                   | 8 и выше   | 4-7        |
| 2  |   |                     | 8 и выше                            | 4-7        | 3 и ниже   |
| «Базовый уровень»  |   | 1                   | 12 и выше                           | 7-11       | 6 и ниже   |
|  |   | 2                   | 15 и выше                           | 9-13       | 6 и ниже   |
|  |   | 3                   | 20 и выше                           | 10-19      | 9 и ниже   |
| «Углублённый уровень»  |   | 1                   | 25 и выше                           | 15-24      | 14 и ниже  |
|  |   | 2                   | 30 и выше                           | 20-29      | 19 и ниже  |
|  |   | 3                   | 40 и выше                           | 30-35      | 20 и ниже  |
| Отжимание кузнечик<br>(сгибание-разгибание рук на трицепс)<br>(количество раз за 1 минуту) |   | «Стартовый уровень» | 1                                   | 5 и выше   | 3-4        |
|  | 2   |                     | 8 и выше                            | 4-7        | 3 и ниже   |
|  | «Базовый уровень»                                 | 1                   | 12 и выше                           | 7-11       | 6 и ниже   |
|  |   | 2                   | 15 и выше                           | 9-13       | 7 и ниже   |
|  |   | 3                   | 20 и выше                           | 10-19      | 9 и ниже   |
|  | «Углублённый уровень»                             | 1                   | 25 и выше                           | 15-24      | 14 и ниже  |
|  |   | 2                   | 30 и выше                           | 20-29      | 19 и ниже  |
|  |   | 3                   | 30 и выше                           | 20-29      | 19 и ниже  |
|  | Лодочка<br>(количество раз за 1 минуту)           | «Стартовый уровень» | 1                                   | 20 и выше  | 10-14      |
| 2  |   |                     | 35 и выше                           | 15-20      | 10 и ниже  |
| «Базовый уровень»  |   | 1                   | 45 и выше                           | 30-35      | 20 и ниже  |
|  |   | 2                   | 55 и выше                           | 40-45      | 30 и ниже  |
|  |   | 3                   | 60 и выше                           | 45-50      | 40 и ниже  |

|  |                       |   |           |       |           |
|--|-----------------------|---|-----------|-------|-----------|
|  | «Углублённый уровень» | 1 | 65 и выше | 50-55 | 50 и ниже |
|  |                       | 2 | 70 и выше | 55-60 | 55 и ниже |
|  |                       | 3 | 80 и выше | 65-70 | 60 и ниже |
| Углы (ноги вместе, ноги врозь (секунды)) | «Стартовый уровень»   | 1 | 7 и выше  | 4-6   | 3 и ниже  |
|  |                       | 2 | 8 и выше  | 5-7   | 3 и ниже  |
|  | «Базовый уровень»     | 1 | 10 и выше | 6-11  | 5 и ниже  |
|  |                       | 2 | 12 и выше | 7-11  | 6 и ниже  |
|  |                       | 3 | 13 и выше | 8-12  | 7 и ниже  |
|  | «Углублённый уровень» | 1 | 15 и выше | 10-14 | 9 и ниже  |
|  |                       | 2 | 20 и выше | 15-19 | 10 и ниже |
|  |                       | 3 | 30 и выше | 15-20 | 14 и ниже |

**Критерии оценки результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по  
специальной физической подготовке**

| Тесты                 | Уровень программы        | Год обучения        | Уровень физической подготовленности |                |               |
|-----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------|---------------|
|                       |                          |                     | <i>Высокий</i>                      | <i>Средний</i> | <i>Низкий</i> |
| <i>Прыжок без рук</i> | «Стартовый уровень»      | 1                   | 10 см                               | 5 см           | 1-4 см        |
|                       |                          | 2                   | 15 см                               | 10 см          | 1-9 см        |
|                       | «Базовый уровень»        | 1                   | 15 см                               | 10 см          | 1-9 см        |
|                       |                          | 2                   | 20 см                               | 15 см          | 10-14 см      |
|                       |                          | 3                   | 20 см                               | 15 см          | 10-14 см      |
|                       | «Углублённый уровень»    | 1                   | 25 см                               | 20 см          | 15-19 см      |
|                       |                          | 2                   | 25 см                               | 20 см          | 15-19 см      |
|                       |                          | 3                   | 30 см                               | 25-29 см       | 20-24 см      |
|                       | <i>Прыжок с руками</i>   | «Стартовый уровень» | 1                                   | 15 см          | 10 см         |
| 2                     |                          |                     | 15 см                               | 10 см          | 1-9 см        |
| «Базовый уровень»     |                          | 1                   | 20 см                               | 15 см          | 10-14 см      |
|                       |                          | 2                   | 20 см                               | 15 см          | 10-14 см      |
|                       |                          | 3                   | 25 см                               | 20 см          | 15-19 см      |
| «Углублённый уровень» |                          | 1                   | 25 см                               | 20 см          | 15-19 см      |
|                       |                          | 2                   | 30 см                               | 25-29 см       | 20-24 см      |
|                       |                          | 3                   | 35 см                               | 30-34 см       | 25-29 см      |
| <i>Поднимание ног</i> |                          | «Стартовый уровень» | 1                                   | 5-10           | 2-4           |
|                       | 2                        |                     | 5-10                                | 2-4            | 0-1           |
|                       | «Базовый уровень»        | 1                   | 10-15                               | 5-9            | 1-4           |
|                       |                          | 2                   | 10-15                               | 5-9            | 1-4           |
|                       |                          | 3                   | 10-15                               | 5-9            | 1-4           |
|                       | «Углублённый уровень»    | 1                   | 15-20                               | 10-14          | 1-9           |
|                       |                          | 2                   | 20-25                               | 15-20          | 1-14          |
|                       |                          | 3                   | 30 и выше                           | 20-25          | 10-19         |
|                       | <i>Удержание ног 90°</i> | «Стартовый уровень» | 1                                   | -              | -             |
| 2                     |                          |                     | 6-10 сек.                           | 5-9 сек.       | 1-4 сек.      |
| «Базовый уровень»     |                          | 1                   | 10-15 сек.                          | 5-9 сек.       | 1-4 сек.      |
|                       |                          | 2                   | 10-15 сек.                          | 5-9 сек.       | 1-4 сек.      |
|                       |                          | 3                   | 15-20 сек.                          | 10-14 сек.     | 1-9 сек.      |
| «Углублённый уровень» |                          | 1                   | 20-25 сек.                          | 15-20 сек.     | 1-14 сек.     |
|                       |                          | 2                   | 25-30 сек.                          | 20-25 сек.     | 10-19 сек.    |
|                       |                          | 3                   | 30-35 сек.                          | 20-29 сек.     | 10-19 сек.    |
| <i>Вис (триципс)</i>  |                          | «Стартовый уровень» | 1                                   | -              | -             |
|                       | 2                        |                     | -                                   | -              | -             |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика»

|                                      |  |                     |            |            |            |
|--------------------------------------|--|---------------------|------------|------------|------------|
|                                      | «Базовый уровень»                                | 1                   | 5-10 сек   | 2-4 сек.   | 0-1 сек.   |
|                                      |  | 2                   | 10-15 сек. | 5-9 сек.   | 1-4 сек.   |
|                                      |  | 3                   | 10-15 сек. | 5-9 сек.   | 1-4 сек.   |
|                                      | «Углублённый уровень»                            | 1                   | 15-20 сек. | 10-14 сек. | 1-9 сек.   |
|                                      |  | 2                   | 20-25 сек  | 15-20 сек. | 1-14 сек.  |
|                                      |  | 3                   | 25-30 сек. | 20-25 сек. | 10-19 сек. |
| <i>Стойка на руках</i>               | «Стартовый уровень»                              | 1                   | 10-15 сек. | 5-9 сек.   | 1-4 сек.   |
|                                      |  | 2                   | 15-20 сек. | 10-14 сек. | 1-9 сек.   |
|                                      | «Базовый уровень»                                | 1                   | 20-25 сек  | 15-20 сек. | 1-14 сек.  |
|                                      |  | 2                   | 25-30 сек. | 20-25 сек. | 10-19 сек. |
|                                      |  | 3                   | 30-35 сек. | 20-29 сек. | 10-19 сек. |
|                                      | «Углублённый уровень»                            | 1                   | 35-45 сек. | 25-35 сек. | 20-24 сек. |
|                                      |  | 2                   | 45-50 сек. | 35-40 сек. | 25-30 сек. |
|                                      |  | 3                   | 50-60 сек. | 40-49 сек. | 30-39 сек. |
|                                      | <i>Прыжки на степ (1 мин.)</i>                   | «Стартовый уровень» | 1          | 10-15      | 5-9        |
| 2                                    |  |                     | 15-20      | 10-14      | 1-9        |
| «Базовый уровень»                    |  | 1                   | 20-25      | 15-20      | 1-14       |
|                                      |  | 2                   | 25-30      | 20-25      | 10-19      |
|                                      |  | 3                   | 30-35      | 20-29      | 10-19      |
| «Углублённый уровень»                |  | 1                   | 35-45      | 25-35      | 20-24      |
|                                      |  | 2                   | 45-50      | 35-40      | 25-30      |
|                                      |  | 3                   | 50-60      | 40-49      | 30-39      |
| <i>Ласточка (правая, левая нога)</i> |  | «Стартовый уровень» | 1          | 10-15 сек. | 5-9 сек.   |
|                                      | 2  |                     | 15-20 сек. | 10-14 сек. | 1-9 сек.   |
|                                      | «Базовый уровень»                                | 1                   | 20-25 сек  | 15-20 сек. | 1-14 сек.  |
|                                      |  | 2                   | 25-30 сек. | 20-25 сек. | 10-19 сек. |
|                                      |  | 3                   | 30-35 сек. | 20-29 сек. | 10-19 сек. |
|                                      | «Углублённый уровень»                            | 1                   | 35-45 сек. | 25-35 сек. | 20-24 сек. |
|                                      |  | 2                   | 45-50 сек. | 35-40 сек. | 25-30 сек. |
|                                      |  | 3                   | 50-60 сек. | 40-49 сек. | 30-39 сек. |
|                                      | <i>Удержание ног вперёд (правая, левая нога)</i> | «Стартовый уровень» | 1          | 10-15 сек. | 5-9 сек.   |
| 2                                    |  |                     | 15-20 сек. | 10-14 сек. | 1-9 сек.   |
| «Базовый уровень»                    |  | 1                   | 20-25 сек  | 15-20 сек. | 1-14 сек.  |
|                                      |  | 2                   | 25-30 сек. | 20-25 сек. | 10-19 сек. |
|                                      |  | 3                   | 30-35 сек. | 20-29 сек. | 10-19 сек. |
| «Углублённый уровень»                |  | 1                   | 35-45 сек. | 25-35 сек. | 20-24 сек. |
|                                      |  | 2                   | 45-50 сек. | 35-40 сек. | 25-30 сек. |
|                                      |  | 3                   | 50-60 сек. | 40-49 сек. | 30-39 сек. |