

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

«26» июня 2025 г.



Руководитель

с. Кинель-Черкассы

С.А. Лисицин

«Зв» июня 2025 г.

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Дыма Э.Ф.- педагог дополнительного образования

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по аэробике составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год», с учётом многолетнего опыта работы коллектива Кинель-Черкасской ДЮСШ с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития фитнес-аэробики как вида спорта.

**Направленность программы** по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой фитнес -аэробика является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
  - Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- локальными актами:
- Положением образовательного учреждения,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

**Новизна программы.** Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий аэробикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям аэробикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

**Модуль I «Основы спортивной подготовки»**- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «Введение в образовательную программу», «Предупреждение спортивного травматизма», «Основы спортивной разминки»,

«Самоконтроль». Эти разделы включают сведения об основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Модуль II «Хореография»**- включает в себя начальную хореографическую подготовку, освоение простейших элементов классического и русского народного танцев, формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

**Модуль III «Классическая аэробика»**- совершенствует двигательные умения и навыки средствами классической аэробики. Освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики подготавливает юных спортсменов к более сложным движениям.

**Модуль IV «Степ-аэробика»**- на начальном этапе освоения степ-платформы используются те же базовые шаги, что были разучены в классической аэробике, затем добавляются различные модификации в сочетании с прыжками. Комбинации упражнений сбалансированы по интенсивности: высокоинтенсивные упражнения чередуются с упражнениями средней и низкой интенсивности, что дает возможность поддерживать необходимую частоту пульса в течение всего занятия.

**Модуль V «Спортивная аэробика»**- используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей

программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Программа по аэробике предназначена для использования в процессе подготовки наиболее перспективных спортсменов.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям спортивной подготовки и физическому образованию, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель** программы – формирование умений, навыков и культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к спортивной деятельности средствами фитнес-аэробики. Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей- инвалидов ( при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям фитнес- аэробикой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

*освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Категория, возраст детей,** Возраст детей, обучающихся по данной программе 11-17 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение- очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы –1 год, 126 часов в год.

**Количество** воспитанников в группах не менее 8 человек, до 20 человек.

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами. Программой предусматриваются

теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.).

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по два и 1,5 часа с перерывом для отдыха (5 минут).

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие аэробики в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила составления учебной комбинации;
4. Терминологию аэробики.

### ***Должны уметь:***

1. Выполнять базовые элементы дисциплин аэробики;
2. Составлять учебную комбинацию;
3. Применять терминологию аэробики;
4. Анализировать и оценивать выступление команды.

### ***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой правильного выполнения элементов дисциплин аэробики;
2. Составления комбинаций для проведения разминки.
3. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
4. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
6. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;



7. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

**Эффекты программы** является воспитание такого ребенка, который:

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Формы подведения итогов:**

- Участие в районных, областных соревнованиях;
- Участие в показательных выступлениях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (сентябрь и май).

**Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок обучающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В течение года в СП ДЮСШ проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: тестирование.

*Промежуточный* контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных спортсменов, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: контрольные испытания по технике, анализ результатов соревновательной деятельности.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе. Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами. Форма контроля: тестирование. **Организация учебно-тренировочного процесса.**

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, основной медицинской группы, а также дети с ОВЗ и (или) дети- инвалиды, желающие заниматься аэробикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая, непосредственно в детско-юношеской спортивной школе.

Вся учебно-тренировочная деятельность регламентируется:

а) государственными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

б) локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,
- локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся.

## 2. Учебный план

| №<br>п/п | Название модуля                          | Количество часов |        |          |
|----------|--|------------------|--------|----------|
|          |  | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | <i>Модуль №1 «Основы здоровья»</i>       | 12               | 3      | 9        |
| 2        | <i>Модуль №2 «Хореография»</i>           | 15               | 2      | 13       |
| 3        | <i>Модуль №3 «Классическая аэробика»</i> | 35               | 2      | 33       |

|   |  |            |           |            |
|---|--|------------|-----------|------------|
| 4 | <b>Модуль №4 «Степ-аэробика»</b>       | <b>35</b>  | <b>3</b>  | <b>32</b>  |
| 5 | <b>Модуль №5 «Спортивная аэробика»</b> | <b>29</b>  | <b>2</b>  | <b>27</b>  |
|   | <b>ИТОГО</b>                           | <b>126</b> | <b>12</b> | <b>114</b> |

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п\п  | Название раздела,<br>темы, модуль   | Количество часов |          |          | Формы<br>обучения<br>\аттестация<br>\контроль |
|-----------|---|------------------|----------|----------|---|
|           |   | всего            | теория   | практика |   |
| <b>1.</b> | <b>Модуль. Основы здоровья</b>  | <b>12</b>        | <b>3</b> | <b>9</b> | Беседа,<br>опрос,<br>тестирование             |
| 1.1       | Введение в образовательную программу.<br>Предупреждение спортивного травматизма | 2                | 2        |          |   |
| 1.2       | Основы спортивной разминки  | 7                | 1        | 6        |   |
| 1.3       | Самоконтроль  | 3                |          | 3        |   |

|          |  |           |          |           |   |
|----------|--|-----------|----------|-----------|---|
| <b>2</b> | <b>Модуль.<br/>Хореография</b>           | <b>15</b> | <b>2</b> | <b>13</b> | Опрос,<br>тестирование  |
| 2.1      | Упражнения классического танца.          | 5         | 1        | 4         |   |
| 2.2      | Составление учебных композиций.          | 3         |          | 3         |   |
| 2.3      | Упражнения русского народного танца.     | 4         | 1        | 3         |   |
| 2.4      | Составление учебных композиций.          | 3         |          | 3         |   |
| <b>3</b> | <b>Модуль.<br/>Классическая аэробика</b> | <b>35</b> | <b>2</b> | <b>33</b> | Опрос,<br>тестирование,<br>участие в соревнованиях,<br>показательных выступлениях |
| 3.1.     | Базовые шаги классической аэробики.      | 14        | 2        | 12        |   |
| 3.2.     | Специальная физическая подготовка.       | 7         |          | 7         |   |
| 3.3      | Техническая подготовка.                  | 11        |          | 11        |   |
| 3.4      | Составление композиций                   | 3         |          | 3         |   |
| <b>4</b> | <b>Модуль. Степ-аэробика</b>             | <b>35</b> | <b>3</b> | <b>32</b> | Опрос,<br>тестирование<br>участие в соревнованиях,<br>показательных выступлениях  |
| 4.1.     | Специальная физическая подготовка.       | 7         | 1        | 6         |   |
| 4.2.     | Техническая подготовка.                  | 23        | 2        | 31        |   |
| 4.3.     | Составление композиций.                  | 5         |          | 5         |   |
| <b>5</b> | <b>Модуль. Спортивная аэробика</b>       | <b>29</b> | <b>2</b> | <b>27</b> | Тестирование,<br>участие в соревнованиях,<br>показательных выступлениях           |
| 5.1      | Стретчинг.                               | 14        | 1        | 13        |   |
| 5.2      | Акробатическая подготовка.               | 10        | 1        | 9         |   |
| 5.2      | Составление композиций.                  | 5         |          | 5         |   |

|  |  |                      |    |     |  |
|--|--|----------------------|----|-----|--|
|  |  | <b>126<br/>часов</b> | 12 | 114 |  |
|--|--|----------------------|----|-----|--|

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

##### **Модуль 1. Основы спортивной подготовки.**

**Цель :** укрепить мышцы пресса и спины для дальнейшего освоения упражнений.

**Задачи:**

- обучить принципу «центрирование», научиться напрягать мышцы живота и держать позвоночник прямым, правильно распределять напряжение мышц в течение всего занятия;
- научить концентрации, предельной собранности в каждом движении, главное, не количество, а качество упражнений;
- изучить принцип «точность и симметрия», следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии;

- обучить контролю, упражнения выполняются с полным погружением в действие;
- обучить правильному дыханию в техниках пилатеса, на занятиях применяют среднее грудное дыхание с вдохом через нос, выдохом через рот;
- научить принципу «вытяжение», во время тренировки необходимости чувствовать вытяжение во всем позвоночнике.

## **Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* история развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.

### **Раздел 1.2. Основы спортивной разминки.**

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

*Практика:* организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую; прыжки из приседа; прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: в положении виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **Раздел 1.3. Самоконтроль.**

*Теория:* сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

*Практика:* ведение дневника самоконтроля.

## **Модуль.2. Хореография**

**Цель :** растянуть связки и мышцы, улучшить подвижность суставов, при помощи упражнений на растяжку мышц рук, ног, крупных мышцы и мышц спины из положения лежа.

### **Задачи:**

- сформировать систему теоретических и практических знаний;
- обучить технически грамотному исполнению упражнений;
- обучить исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к физическим упражнениям.
- воспитать нравственные и волевые качества;
- развить подвижность суставов и эластичность мышц,
- обучить скоординированным движениям.



## Раздел 2.1 Упражнения классического танца

*Теория:* Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

*Практика:*

- Releve-подъем на полупальцы по всем позициям ног, на двух или на одной ноге. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.
- Plie- приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность.
- Battement tendu- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность.
- Battement tendu jete- бросковое движение натянутой ногой на 30-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.
- Grand battement jete- мах ногой. Развивает легкость и силу ног.
- Ronds de jambe par terre – круговые движения ноги по полу в направлениях en dehors и en dedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе.
- Temps lie- это целая серия слитных взаимосвязанных движений на середине зала. Имеет большое значение в развитии движений рук, ног и корпуса. Изучается от простейших форм до сложных – усложняется за счет перегибов корпуса, введения подъема на полупальцы.
- Temps leve- самые простые прыжки с двух ног на две из I, II, V позиций. Сначала Temps leve изучают лицом к палке, затем на середине зала.
- Changement de pieds- прыжок с двух ног на две из V позиции из demi plie в V с переменной ног, которая происходит после прыжка вверх в момент возвращения на пол на demi plie.
- Echarpe- прыжок с просветом – состоит из двух прыжков, исполняемых с двух ног на две из V позиции во II и со II в V.

## Раздел 2.2 Составление учебных композиций

*Практика:* Коллективно-порядковые упражнения с музыкальным заданием. Построение, перестроения и передвижения в танцевальном зале в различных направлениях, с различными ходами и движениями в соответствии с формой музыкального произведения.

## Раздел 2.3 Упражнения русского народного танца

*Теория:* начальное знакомство с народным танцем и музыкой. Взаимосвязь и различие упражнений классического и народного танцев.

*Практика:*

- «Ковырялочка» без подскоков, с подскоком;

- «Моталочка» с подскоком на полупальцах;
- «Маятник» с подскоком на полупальцах;
- «Носок-каблук» с полуприседанием и без полуприседания;
- Подготовка к «Веребочке» лицом к станку и на середине зала.

## **Раздел 2.4 Составление учебных композиций**

*Практика:* танцевальные комбинации и основные элементы на середине зала. Разучивание учебных композиций на основе движений, предусмотренных программой обучения.

## **Модуль.3 Классическая аэробика**

**Цель:** освоить упражнения (асаны) на гибкость, силу и баланс, помогающие сформировать правильное физическое развитие ребенка.

### **Задачи:**

- обучить техникам восстановления и поддержание здоровья;
- изучить упражнения на развитие силы и гибкости тела;
- изучить техники на расслабление мышц;
- научить начальным дыхательным упражнениям;
- изучить позы на баланс и улучшить координацию учеников;
- научить концентрироваться и удерживать внимание.

## **Раздел 3.1 Базовые шаги классической аэробики**

*Теория:* при выполнении упражнений необходимо обращать внимание на следующие правила техники базовой аэробики:

- контроль за осанкой;
- контроль за движением рук, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц и перегрузки суставов;
- следует избегать резких поворотов и сгибаний туловища, слишком интенсивных прыжков.

### *Практика:*

- March - ходьба на месте.
- Basic step-шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo-шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.

- Stepcross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Step touch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»).
- Jog- обычный бег на месте с захлестыванием голени назад. Туловище слегка наклонено вперед.
- Мах- мах прямой ногой вперед до уровня горизонтали или выше. Положение таза во время выполнения маха фиксированное. Туловище вперед-назад не наклонять.
- Lunge- выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Jumpingjack- прыжки ноги врозь-вместе. При выполнении каждого прыжка и перед приземлением выполняется подсед. При выполнении прыжков необходимо сохранять правильную осанку.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

### Раздел 3.2 Специальная физическая подготовка

*Практика:*

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,

последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах.

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с гантелями, тренажерами.

### **Раздел 3.3 Техническая подготовка**

*Практика:*

**Движения руками низкой амплитуды:** Сокращение бицепса. Сокращение трицепса сзади.

**Движения руками средней амплитуды:** Подъемы рук в стороны, вперед с утяжелителем.

**Движения руками высокой амплитуды:** Сгибание рук над головой. Движение вперед-вверх, вверх-вниз с утяжелителем.

**Разнообразные виды передвижения:**

- Польшка- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Галоп- шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону.
- Ча-ча-ча- шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.

### **Раздел 3.4 Составление композиций**

*Практика:* составление учебных комбинаций на основе изученных базовых элементов и соревновательных композиций с добавлением модификаций и прыжков для участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Модуль. 4. Степ-аэробика**

**Цель:** сформировать и развить знания, умения. Навыки в области степ-аэробики.

**Задачи :**

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре
- способствовать изучению разновидностей аэробики (степ-аэробика);
- формировать умения и навыки выполнения шагов степ-аэробики
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

## **Раздел 4.1 Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* особенности выполнения упражнений со степ-платформой.

*Практика:*

***Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:***

- бег с остановками и изменением направления.

***Упражнения для прыгучести:***

- ритмичные прыжки со степ-платформы вправо, влево, ноги врозь-вместе;
- запрыгивания на степ-платформу – с двух на две;
- прыжки через степ-платформу вперед, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами с приземлением на одну или две ноги.

***Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.***

- шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в стороны с использованием степ-платформы и с различными движениями рук;
- махи ногами с шагом на степ-платформу в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

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

- относительно сложные координационные упражнения с использованием степ-платформы и разноименными движениями рук и ног;
- упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног.
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – подтягивание.

## **Раздел 4.2 Базовые шаги степ-аэробики**

*Теория:* Правила выполнения упражнений с использованием степ-платформы.  
Техника безопасности. Правила соревнований по степ-аэробике

*Практика:*

- Basic step-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед - в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
- Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

- **Step cross**- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.

- **Reverse-turn** –и.п.-стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

- **Khee up** – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

- **Curl** - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

- **Chasse** – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные подходы к степ-платформе в сочетании с различными движениями руками.

### **Раздел 4.3 Составление композиций**

*Практика:* составление учебных комбинаций на основе изученных базовых элементов и соревновательных композиций с добавлением модификаций и прыжков для участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

## **Модуль.5. Спортивная аэробика**

**Цель:** сформировать и развить знания, умения. Навыки в области спортивной - аэробики.

**Задачи :**

- сформировать у подрастающего поколения интерес к физической культуре
- способствовать изучению разновидностей аэробики (спортивная аэробика);
- формировать умения и навыки выполнения шагов спортивной–аэробики
- воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ.

### **Раздел 5.1 Стретчинг**

*Теория:* стретчинг- это комплекс упражнений для повышения эластичности мышц, для развития гибкости и подвижности в суставах. Под гибкостью понимают способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Регулярные растягивания помогут увеличить эластичность мышц, улучшить координацию движений, обеспечив более легкое и свободное их выполнение, увеличить амплитуду движений в суставах. Занимаясь стретчингом, следует помнить несколько важных правил:

- перед началом занятий следует хорошо разогреться;

- при появлении болевых ощущений растягивание следует прекратить;
- при статичном растягивании каждую позу нужно удерживать до тех пор, пока не исчезнет напряжение в мышцах (примерно 20-30с.);
- во время выполнения упражнений дыхание должно быть спокойным и глубоким.

*Практика:*

**Стретчинг мышц нижней части спины:** 1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать согнутые ноги к груди и удерживать в этом положении 10с. 2. То же одновременно обеими ногами, 10с. В конце перекаты на спине 30с. вперед-назад. Затем расслабиться, перевести обе ноги за голову поддерживая равновесие руками.

**Стретчинг мышц брюшного пресса:** 1. Лежа на спине, ноги вытянуты (носки на себя), руки вверх. Потянуться одновременно правой рукой и правой ногой, удерживая это положение 10с., то же разноименными рукой и ногой. 2. Лежа на животе, прямые ноги вместе, согнутые руки в упоре перед грудью. Не отрывая бедра от пола, приподнять верхнюю часть туловища и выпрямить руки. Удерживать это положение 15с.

**Стретчинг мышц внутренней поверхности бедра:** 1. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях (стопы соединены); руками держаться за стопы. Наклониться вперед, опираясь предплечьями на голени. Удерживать это положение 15с. 2. Сидя на полу, прямые ноги широко разведены в стороны. Наклоняясь вперед, постараться поставить локти на пол, при этом спина прямая. Удерживать это положение 15с.

**Стретчинг косых мышц живота:** 1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, выпрямить руки вверх. Удерживать это положение 15с., тоже в другую сторону. 2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стопы на полу). Опустить ноги вправо, не отрывая стопы от пола. Удерживать это положение 15с., то же влево.

**Стретчинг мышц передней поверхности бедра:** 1. Сед на пятках, упор руками сзади. Приподнимая таз, прогнуться, растягивая мышцы бедер и живота. Удерживать это положение 15с. 2. Лежа на левом боку с опорой на левый локоть; левая нога прямая, правая согнута в колене; правой рукой держаться за правую ступню. Сделать несколько пружинистых движений, оттягивая бедро назад, стараясь пяткой коснуться ягодицы. Удерживать это положение 15с., то же лежа на правом боку.

## **Раздел 5.2 Акробатическая подготовка**

*Теория:* Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

*Практика:*

**Все акробатические упражнения подразделяются на:**

- акробатические прыжки;
- перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, гимнастический мост сальто;
- балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки на лопатках, руках, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);
- бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

### **Раздел 5.3 Составление композиций**

*Практика:* составление соревновательных композиций с добавлением модификаций и прыжков для участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

## **5.Методическое обеспечение программы**

Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми, в том числе и с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами, имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового,



материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и исполнительских умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование исполнительских умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

### **Материально – технические условия.**

Степ-платформа фирмы «REEBOK» - высота зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

Разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа.

Утяжелители весом 0,5 кг.

Туристические коврики для упражнений ОФП и развития гибкости.

Хореографический станок разной высоты.

Гимнастическая стенка.

Музыкальный центр.

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Фитнес-аэробика. Одобрено: Федеральным Государственным учреждением «Центр спортивной подготовки сборных команд России». Москва, 2009 год»,

### **Дополнительная литература**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры \Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 325с.: - библиогр.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. – М.: Федерация аэробики России, 2002

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать \ М.: ООО «Издательство Астрель»: 2003.

4. Спортивная гимнастика: энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев. – М.: АНИТА-ПРЕСС, 2006.- 378с.

5. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / А.А.Хабаров. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000. – 72с.

### *Приложение №1*

## **Содержание и методика контрольных испытаний по физической специальной и хореографической подготовке**

### ***Физическая подготовка.***

| Упражнения  | Уровни подготовленности |       |       |         |       |       |        |       |
|---|-------------------------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|
|   | высокий                 |       |       | средний |       |       | низкий |       |
| Прыжок вверх со взмахом руками, см                                | 50                      | 47-46 | 43-42 | 39-38   | 35-34 | 31-30 | 27-26  | 23-22 |
| В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90*, раз | 30                      | 26    | 22    | 18      | 14    | 12    | 10     | 8     |
| Отжимание от  | 30                      | 26    | 22    | 18      | 14    | 12    | 10     | 8     |

|  |     |      |      |      |      |     |      |      |
|--|-----|------|------|------|------|-----|------|------|
| пола, раз  |     |      |      |      |      |     |      |      |
| Стойка на руках у опоры, мин\сек                     | 2   | 1,48 | 1,36 | 1,24 | 1,12 | 1   | 0,48 | 0,36 |
| Складывание из положения лежа на спине за 1 мин, раз | 20  | 18   | 16   | 14   | 12   | 10  | 8    | 6    |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз                    | 145 | 140  | 135  | 130  | 125  | 120 | 110  | 100  |

### ***Специальная подготовка***

| Упражнения  | Уровни подготовленности                                  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | высокий  | средний  | низкий  |
| Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек                                | Полная «складка»: все точки туловища касаются прямых ног | Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками<br>Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками           | Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног |
| Мост, держать 3 сек   | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу           | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу<br>Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45*    |
| Шпагаты в 3-х положениях  | Голени и бедра плотно прилегают к полу                   | Голени и бедра недостаточно прилегают к полу<br>Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170             | Ноги разведены на 145 и касаются пола лодыжками             |
| Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Держать каждое положение 2 сек | Носок поднятой ноги выше головы                          | Носок поднятой ноги на уровне подбородка<br>Носок поднятой ноги на уровне груди                                    | Носок поднятой ноги на 90*                                  |

### ***Оценка хореографической подготовленности***

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Раздел подготовки | Содержание норматива |
|-------------------|----------------------|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Урок хореографии        | Plié - полуприсед, присед по всем позициям.  |
|                         | Battementtendu – выставление ноги на носок по всем позициям  |
|                         | Rondejambeparterre – круговое движение ногой   |
|                         | Battementfendu – плавное сгибание и разгибание ноги на пол, в воздух   |
|                         | Grandbattement – махи, во всех направлениях  |
| Танцевальная подготовка | Комбинации шагов фитнес-аэробики с использованием элементов русского народного танца и современных танцевальных стилей |

Урок хореографии и танцевальная подготовка оцениваются из 10 баллов. Сбавки за неточное исполнение движений даются в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 – незначительные нарушения; 0,3-0,4 – значительные нарушения; 0,5 – грубые нарушения.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную шкалу оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

## Приложение №2

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА \_\_\_\_\_ ОТДЕЛЕНИЕ «фитнес-аэробика» ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ДымаЭ.Ф. \_\_\_\_\_ г

| Ф.И | Год рождения, | ОФП |  |  |  |  |  |  |  | СФП |  |  |  |  |  | Хореографическая подготовка | Средний балл |
|-----|---------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|-----------------------------|--------------|
|     |               |     |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |                             |              |
|     |               |     |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |                             |              |
|     |               |     |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |                             |              |

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: / \_\_\_\_\_ / Медицинский работник: / \_\_\_\_\_ /.

## **Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

### **В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

### **Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
7. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований.
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

#### Календарно-тематический план

| №                                  | Дата, время | Тема занятия  | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля              | Место проведения     |
|------------------------------------|-------------|---|--------------|---------------|-----------------------------|----------------------|
| <b>Модуль №1 «Основы здоровья»</b> |             |   | <b>12</b>    |               |                             |                      |
| 1                                  |             | Введение в образовательную программу.<br>Предупреждение спортивного травматизма | 2            | коллективная  | Беседа, опрос, тестирование | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -5                                 |             | Основы спортивной разминки  | 7            | коллективная  | наблюдение                  | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| 6                                  |             | Самоконтроль  | 3            | коллективная  | наблюдение                  | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| <b>Модуль №2 «Хореография»</b>     |             |   | <b>15</b>    |               |                             |                      |
| -9                                 |             | Упражнения классического танца  | 5            | коллективная  | Беседа, опрос, наблюдение   | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -11                                |             | Составление учебных композиций.   | 3            | коллективная  | наблюдение                  | ДМО<br>с.К.-Черкассы |



|  |  |                                      |            |              |                                 |                      |
|--|--|--------------------------------------|------------|--------------|---------------------------------|----------------------|
| -13                                      |  | Упражнения русского народного танца. | 4          | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| 14                                       |  | Составление учебных композиций.      | 3          | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| <b>Модуль №3 «Классическая аэробика»</b> |  |                                      | <b>35</b>  |              |                                 |                      |
| -21                                      |  | Базовые шаги классической аэробики.  | 14         | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -24                                      |  | Специальная физическая подготовка.   | 7          | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -30                                      |  | Техническая подготовка.              | 11         | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| 31                                       |  | Составление композиций               | 3          | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| <b>Модуль №4 «Степ-аэробика»</b>         |  |                                      | <b>35</b>  |              |                                 |                      |
| -35                                      |  | Специальная физическая подготовка.   | 7          | коллективная | Беседа,<br>опрос,<br>наблюдение | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -46                                      |  | Техническая подготовка               | 23         | коллективная | Беседа,<br>опрос,<br>наблюдение | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -49                                      |  | Составление композиций               | 5          | коллективная |                                 |                      |
| <b>Модуль №5» Спортивная аэробика»</b>   |  |                                      | <b>29</b>  |              |                                 |                      |
| -56                                      |  | Стретчинг                            | 14         | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -61                                      |  | Акробатическая подготовка            | 10         | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| -63                                      |  | Составление композиций.              | 5          | коллективная | наблюдение                      | ДМО<br>с.К.-Черкассы |
| <b>Итого</b>                             |  |                                      | <b>126</b> |              |                                 |                      |

|  |                      |
|--|----------------------|
| <b>Модуль.</b>                         | <b>12</b>            |
|  | 2                    |
|  | 7                    |
|  | 3                    |
|  | <b>15</b>            |
| .                                      | 5                    |
|  | 3                    |
|  | 4                    |
|  | 3                    |
|  | <b>35</b>            |
|  | 14                   |
|  | 7                    |
|  | 11                   |
|  | 3                    |
|  | <b>35</b>            |
|  | 7                    |
| Техническая<br>подготовка.             | 23                   |
| Составление<br>композиций.             | 5                    |
| <b>Модуль. Спортивная<br/>аэробика</b> | <b>29</b>            |
|  | 14                   |
|  | 10                   |
|  | 5                    |
|  | <b>126<br/>часов</b> |