

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»
г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО ГДДЮТ

Пихеева О.Я.

« 4 » сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: до 3-х лет

Уровень программы: стартовый 144 ч, базовый 180 ч

Автор - составитель: Цыбикова В. А
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

| | |
|---|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.1. Основные характеристики Программы..... | 3 |
| 1.2. Актуальность Программы..... | 4 |
| 1.3. Отличительные особенности Программы..... | 4 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность..... | 5 |
| 1.5. Цель и задачи Программы..... | 5 |
| 1.6. Адресат Программы..... | 5 |
| 1.7. Объем Программы..... | 6 |
| 1.8. Планируемые результаты..... | 7 |
| 1.9. Педагогический контроль..... | 8 |
| II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 9 |
| 2.1. Учебный план..... | 9 |
| 2.2. Учебно-тематический план..... | 9 |
| 2.3. Календарный учебный график..... | 13 |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА | |
| (предметный материал) | 22 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 25 |
| 4.1. Основные средства и методы тренировки..... | 25 |
| 4.2. Условия реализации Программы..... | 25 |
| V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 27 |

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной аэробике (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Образовательная деятельность направлена на: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; подготовку спортивного резерва, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов; формирование общей культуры обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; профессиональную ориентацию обучающихся.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

Вид Программы – Модифицированная.

Программа спортивной подготовки начального уровня разработана на основе современных достижений и спортивной практики. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. При разработке

программы за основу были взяты требования для присвоения разрядов согласно правилам FI

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном мире предъявляются новые требования к человеку как к всесторонне развитой личности. Учащийся после окончания школы должен иметь как можно больше навыков и компетенций, чтобы, впоследствии, их использовать в жизни. Люди сейчас находятся в постоянном стрессе, который диктует динамичный ритм нашего информационного общества, его организм испытывает двигательный голод-гиподинамию. Спортивная аэробика даёт неограниченные возможности для личностного, волевого роста, снабжает двигательной базой для любого дальнейшего роста в сфере занятий физическими упражнениями, воспитывает необходимые компетенции, даёт знания и умения здорового образа жизни.

1.3. Отличительные особенности программы

Данная Программа дает возможность восполнить пробелы спортивно-оздоровительного образования учащихся, в особенности в плане приобретения ими практических навыков работы в создании спортивно танцевальных композиций, способствует повышению общего уровня физической и нравственно-эстетической культуры личности. Образовательные технологии направлены на развитие важнейших компетенций обучающихся для современной жизни.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у детей чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая занятия, ребёнок правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в творческом объединении новых друзей и знакомых. Кроме того, ребёнок учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

По уровню освоения Программа является общеразвивающей, так как способствует формированию духовного мира обучающихся, их самостоятельного мышления и развитию творческих способностей.

По целевой установке является образовательной – знания не только усваиваются детьми, но и используются в их жизнедеятельности. Программа разработана с учетом инновационных методов, разработана система мониторинга (непрерывное состояние учебного процесса), влияние инноваций на эффективность работы с детьми.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни. Учебно-воспитательная работа в рамках программы по спортивной аэробике включают в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического развития;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; б
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

1.5. Цель и задачи Программы

Цель программы - развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям спортивной аэробикой.

Обучающие:

- Формирование индивидуальных черт личности за счёт взаимодействия со своими сверстниками;
- Обучение умению управлять эмоциями, подчинять свои интересы интересам коллектива, проявлять обоснованное лидерство;
- обучение основам техники спортивной аэробики и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- развитие самостоятельной мыслительной деятельности;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- повысить уровень физического развития у обучающихся к окончанию учебного года относительно начала учебного года.

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества;
- становление спортивного характера;
- воспитать нравственных, патриотических качеств личности;
- выявить задатки и способности детей.

1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 6-15 лет включительно. **Младший возраст (6-9 лет).** Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен

копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний возраст (10-12 лет). Этот возраст — период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Старший возраст (13-15 лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься саморазвитием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами аэробики, предложенными в Программе.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
морфофункциональных показателей и физических качеств 6-15 лет**

Таблица 1

| Морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | |
|--|---------------|---|---|----|----|----|----|-------|
| | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14-15 |
| Длина тела | | | | | | + | + | + |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + |
| Быстрота | | | + | + | + | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + |
| Сила | | | | | | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | |
| Анаэробные возможности (гликолитические) | | | + | + | + | | | |
| Гибкость | + | + | + | + | | | + | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | | + |
| Координационные способности | | | | + | + | + | | |

1.7. Объем Программы

Срок реализации данной Программы 2 года, из которых (36 рабочих недель в год). Режим занятий: необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности 2 раза в неделю по два часа, или 3 раза по 1-2 часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

I – II - III год обучения – 144 часа и 180 часов в год.

Форма занятий:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

В т.ч.

- групповые практические и теоретические занятия;
- открытые занятия;
- мастер-классы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- дистанционное обучение согласно ЛНА ГДДЮТ.

На каждом занятии проводится музыкальная пауза. Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия всем составом учебной группы и индивидуальные занятия с детьми. Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 2 лет детьми разных возрастных групп: 6 – 15 лет. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку. Состав группы постоянный.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. В процессе реализации Программы используются следующие формы организации занятий: беседа, лекция, экскурсия, тестирование, анкетирование, учебно-тренировочное, игровое, контрольное, хореографическое, репетиционное, соревновательное, творческое (выступления, концертная деятельность), интегрированное занятие, защита творческих проектов, соревнования, итоговые занятия.

1.8. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- направления аэробики;
- базовые шаги в аэробике
- влияние занятий аэробики на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;

- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- использовать вербальные и невербальные средства взаимодействия;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

Личностные результаты:

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметный результат:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

1.9. Педагогический контроль

Контроль осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную, промежуточную, рубежную диагностику и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика) проводится один раз в год (декабрь).

Формы контроля:

- контрольные занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Рубежная диагностика проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата в форме соревнований.

Итоговая оценка выставляется с учетом результатов рубежной диагностики, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения, или при окончании учебы по программе

Итоговый анализ работы проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план

Таблица 2

| № п/п | Содержание | 1-3 год обучения | | 1-3 год обучения | |
|-------|-------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | | | | |
| 1 | Теоретические занятия | 6 | 16 | 6 | 16 |
| 2 | Теоретические/ практические занятия | 138 | 164 | 138 | 164 |
| 3 | Форма контроля | Пед. наблюдение, зачет | Пед. наблюдение, зачет | Пед. наблюдение, зачет | Пед. наблюдение, зачет |
| 4 | Всего часов | 144 ч | 180 ч | 144 ч | 180 ч |

2.2. Учебно-тематический план 1-3 год обучения (144 ч)

Таблица 3

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|-----|--|-------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | | 2 | |
| 1.1 | Беседа о технике безопасности на занятиях аэробикой. Разновидности шагов по кругу. Шаги на месте | | 2 | | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | |
| 2.1 | Терминология аэробики. Гигиенические требования к проведению занятий. | | 2 | | |
| 2.2 | Рациональное питание и режим дня. Дисциплина на занятии. | | 2 | | |
| 2.3 | Теоретические знания | | | | |
| 3 | Акробатика | 14 | | 14 | |
| 3.1 | Обучение базовых упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. | | | 1 | |
| 3.2 | Обучение стойки на руках у опоры, без опоры и уход в кувырок. | | | 1 | |

| | | | | | |
|----------|---|-----------|--|-----------|--|
| 3.3 | Поэтапное разучивание элемента «Колесо». С вариациями на локтях. | | | 1 | |
| 3.4 | Обучение выхода из упражнения «мост», в стойку на руках назад и подъем на ноги. | | | 1 | |
| 3.5 | Усвоение предыдущего объёма в совершенстве: стойка на руках и «Колесо» | | | 2 | |
| 3.6 | Поэтапное обучение стойки на руках 360, 720 | | | 2 | |
| 3.7 | Обучение разнообразных поворотов | | | 2 | |
| 3.8 | Обучение упражнений на гибкость | | | 2 | |
| 3.9 | Разучивание элемента «Спичаг» | | | 2 | |
| 4 | Музыкально-ритмическое воспитание | 10 | | 10 | |
| 4.1 | Знакомство с музыкальным ритмом и счетом. Методический разбор базовых шагов аэробики. Музыкально-двигательная подготовка. | | | 1 | |
| 4.2 | Разучивание базовых шагов под музыку. Музыкальные игры и творческая импровизация. | | | 1 | |
| 4.3 | Выполнение базовых шагов с движениями руками и перемещениями по залу. | | | 1 | |
| 4.4 | Разучивание связок из базовых шагов и соединение под музыку | | | 1 | |
| 4.5 | Комбинация связок с элементами под музыку в разных темпах 130 bpm, 145 bpm. | | | 1 | |
| 4.6 | Разучивание базовых шагов под музыку на степ-платформах. | | | 1 | |
| 4.7 | Выполнение базовых шагов с движениями руками на степ-платформах. | | | 1 | |
| 4.8 | Разучивание связок из базовых шагов на степ-платформах и соединение под музыку. | | | 1 | |
| 4.9 | Комбинация связок на степ-платформах под музыку в разных темпах 136 bpm, 142 bpm. | | | 1 | |
| 4.10 | Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике и разучивание жанров музыки, | | | 1 | |
| 5 | Хореография | 20 | | 20 | |
| 5.1 | Разучивание основных позиций рук в хореографии. | | | 2 | |
| 5.2 | Разучивание основных позиций ног в хореографии. | | | 2 | |
| 5.3 | Постановка осанки. | | | 2 | |
| 5.4 | Разучивание терминологии основных упражнений. | | | 2 | |
| 5.5 | Обучение стилей танцев. | | | 2 | |
| 5.6 | Формирование осанки | | | 2 | |
| 5.7 | Обучение отдельных движений | | | 2 | |
| 5.8 | Подвижные игры с разучиванием танцевальных этюдов | | | 2 | |
| 5.9 | Обучение классической хореографии | | | 2 | |
| 5.10 | Обучение координации у станка | | | 2 | |
| 6 | Общефизическая подготовка | 46 | | 46 | |

| | | | | | |
|------------|---|---------------|--|-----------|--|
| 6.1 | Развитие прыгучести | | | 8 | |
| 6.2 | Развитие выносливости | | | 8 | |
| 6.3 | Развитие скорости | | | 10 | |
| 6.4 | Развитие ловкости | | | 6 | |
| 6.5 | Развитие координации | | | 6 | |
| 6.6 | Развитие гибкости | | | 8 | |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 42 | | 42 | |
| 7.1 | Обучение элементов группы А-динамическая сила (отжимание, «Венсон» крыша) и т. п | | | 10 | |
| 7.2 | Обучение элементов группы В –статическая сила (угол ноги вместе, угол ноги врозь, высокий угол ноги вместе, высокий угол ноги врозь, угол ноги вместе с поворотом, угол ноги врозь с поворотом) | | | 10 | |
| 7.3 | Обучение элементов группы С –прыжки (блоха, казак, щучка, страдал и т.п) | | | 8 | |
| 7.4 | Обучение элементов группы D–гибкость (мах назад 360, «Либелла», пируэты 360, пируэты 720) | | | 8 | |
| 7.5 | Закрепление элементов групп А, В, С, D | | | 6 | |
| 8 | Контрольные | 6 | | 6 | |
| 8.1 | Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель). | | | 6 | |
| | ИТОГО: | 144 ч. | | | |

Учебно-тематический план 1-3 й год обучения (180 ч)

Таблица 4

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | Форма контроля |
|------------|--|-------------|-----------------------|----------------------|---------------------|
| 1 | Вводное занятие | 4 | 4 | | Опрос, тестирование |
| 1.1 | Беседа о технике безопасности на занятиях аэробикой. Разновидности шагов по кругу. Шаги на месте | | 4 | | Опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | | Тестирование |
| 2.1 | Терминология аэробики. Гигиенические требования к проведению занятий. | | 4 | | Опрос |
| 2.2 | Рациональное питание и режим дня. Дисциплина на занятии. | | 4 | | Опрос |
| 2.3 | Теоретические знания по элементам спортивной аэробики | | 2 | | Опрос |
| 3 | МРВ | 32 | | 32 | Диагностика |
| 3.1 | Знакомство с музыкальным ритмом и счетом. Методический разбор базовых | | | 4 | |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|--|-----------|--------------|
| | шагов аэробики. Музыкально-двигательная подготовка. | | | | |
| 3.2 | Разучивание базовых шагов под музыку. Музыкальные игры и творческая импровизация. | | | 3 | |
| 3.3 | Выполнение базовых шагов с движениями руками и перемещениями по залу. | | | 3 | |
| 3.4 | Разучивание связок из базовых шагов и соединение под музыку | | | 3 | |
| 3.5 | Комбинация связок с элементами под музыку в разных темпах 130 bpm, 145 bpm. | | | 4 | |
| 3.6 | Разучивание базовых шагов под музыку на степ-платформах. | | | 3 | |
| 3.7 | Выполнение базовых шагов с движениями руками на степ-платформах. | | | 3 | |
| 3.8 | Разучивание связок из базовых шагов на степ-платформах и соединение под музыку. | | | 3 | |
| 3.9 | Комбинация связок на степ-платформах под музыку в разных темпах 136 bpm, 142 bpm. | | | 3 | |
| 3.10 | Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике и разучивание жанров музыки, | | | 3 | |
| 4 | Хореография | 16 | | 16 | Диагностика |
| 4.1 | Разучивание основных позиций рук в хореографии. | | | 2 | |
| 4.2 | Разучивание основных позиций ног в хореографии. | | | 2 | |
| 4.3 | Постановка осанки. | | | 2 | |
| 4.4 | Разучивание терминологии основных упражнений. | | | 1 | |
| 4.5 | Обучение стилей танцев. | | | 2 | |
| 4.6 | Формирование осанки | | | 2 | |
| 4.7 | Обучение отдельных движений | | | | |
| 4.8 | Подвижные игры с разучиванием танцевальных этюдов | | | 1 | |
| 4.9 | Обучение классической хореографии | | | 2 | |
| 4.10 | Обучение координации у станка | | | 2 | |
| 5 | ОФП | 54 | | 54 | Тестирование |
| 5.1 | Развитие прыгучести | | | 9 | |
| 5.2 | Развитие выносливости | | | 9 | |
| 5.3 | Развитие скорости | | | 9 | |
| 5.4 | Развитие ловкости | | | 9 | |
| 5.5 | Развитие координации | | | 9 | |
| 5.6 | Развитие гибкости | | | 9 | |
| 6 | СФП | 50 | | 50 | Диагностика |
| 6.1 | Обучение элементов группы А- динамическая сила (отжимание, «Венсон» крыша) и т. п | | | 10 | |
| 6.2 | Обучение элементов группы В – статическая сила (угол ноги вместе, угол ноги врозь, высокий угол ноги вместе, | | | 10 | |

| | | | | | |
|------------|---|------------|-----------|------------|-------------|
| | высокий угол ноги врозь, угол ноги вместе с поворотом, угол ноги врозь с поворотом) | | | | |
| 6.3 | Обучение элементов группы С – прыжки (блоха, казак, щучка, страдал и т.п) | | | 10 | |
| 6.4 | Обучение элементов группы D – гибкость (мах назад 360, «Либелла», пируэты 360, пируэты 720) | | | 10 | |
| 6.5 | Закрепление элементов групп А, В, С, D | | | 10 | |
| 7 | Контрольные ОФП | 14 | | 14 | Диагностика |
| | Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель). | | | 14 | |
| | ИТОГО | 180 | 14 | 166 | |

2.3. Календарный учебный график (примерный) 1-3 год обучения (144 ч) Таблица 5

| № п/п | месяц | число | Время проведенных занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|---------------------------|--------------------|--------------|-----------------------------|------------------|---------------------------|
| 1 | Сентябрь | 1 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Вводное, раздел 1; тема 1.1 | Шк 51 | Опрос |
| 2 | Сентябрь | 4 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2.1, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Сентябрь | 8 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2.2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Сентябрь | 11 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.1, 3,2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Сентябрь | 15 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | Шк 51 | Диагностика |
| 6 | Сентябрь | 18 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.1, 3,2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Сентябрь | 22 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | Шк 51 | Диагностика |
| 8 | Сентябрь | 25 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.3,3.4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Сентябрь | 29 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Октябрь | 2 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,6 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Октябрь | 6 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,7. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 12 | Октябрь | 9 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,8. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 13 | Октябрь | 13 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,9 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 14 | Октябрь | 16 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.1,4.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------|-----------------------|---|------------------------------------|-------|------------------------------|
| 15 | Октябрь | 20 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.3,4.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 16 | Октябрь | 23 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.5, 4.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 17 | Октябрь | 27 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.1,4.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 18 | Октябрь | 30 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.8,4.9,4,10. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 19 | Ноябрь | 3 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 20 | Ноябрь | 10 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 21 | Ноябрь | 13 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 22 | Ноябрь | 17 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 23 | Ноябрь | 20 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 24 | Ноябрь | 24 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,6 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 25 | Ноябрь | 27 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 26 | Декабрь | 1 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 27 | Декабрь | 4 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,8. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 28 | Декабрь | 8 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,9. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 29 | Декабрь | 11 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5,10. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 30 | Декабрь | 15 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 31 | Декабрь | 18 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 32 | Декабрь | 22 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6.1, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 33 | Декабрь | 25 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Диагностика |
| 34 | Декабрь | 29 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Диагностика |

| | | | | | | | | |
|----|---------|----|--------|--------------------|---|---------------------|-------|---------------------------|
| 35 | Январь | 12 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 36 | Январь | 15 | 2 часа | Соревнования | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 37 | Январь | 19 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6.3, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 38 | Январь | 22 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 39 | Январь | 26 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 40 | Январь | 29 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 41 | Январь | 31 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 42 | Февраль | 2 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6.3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 43 | Февраль | 5 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 44 | Февраль | 9 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 45 | Февраль | 12 | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 46 | Февраль | 16 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 47 | Февраль | 19 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 48 | Февраль | 26 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 49 | Март | 1 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 50 | Март | 4 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 51 | Март | 11 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 52 | Март | 15 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 53 | Март | 18 | 2 часа | Соревнования | 2 | Раздел 6, тема 6,6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|----|--------|--------------|--------------|-----------------------|-------|------------------------------|
| 54 | Март | 22 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7,1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 55 | Март | 25 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7,1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 56 | Март | 29 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7,1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 57 | Апрель | 1 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7,1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 58 | Апрель | 5 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 59 | Апрель | 8 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 60 | Апрель | 12 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 61 | Апрель | 15 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.3 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 62 | Апрель | 19 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.3 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 63 | Апрель | 22 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.3 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 64 | Апрель | 26 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.3 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 65 | Май | 3 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 66 | Май | 6 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 67 | Май | 13 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 68 | Май | 17 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.5 | Шк 51 | Диагностика |
| 69 | Май | 20 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7, тема 7.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 70 | Май | 24 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 8, тема 8.1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 71 | Май | 27 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 8, тема 8.1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 72 | Май | 31 | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 8, тема 8.1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| | | | | Итого | 144 ч | | | |

Календарный учебный график 1-3 год обучения (180ч) (примерный)

Таблица 6

| № п/п | Месяц | Число | Время проведенных занятий | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|---------------------------|--------------------|--------------|----------------------------|------------------|---------------------------------------|
| 1 | Сентябрь | 1 пт | 2 часа | Беседа | 2 | Вводное. Раздел 1 тема 1.1 | Шк 51 | Опрос, педагогическое наблюдение |
| 2 | Сентябрь | 4 пн | 2 часа | Беседа, тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Сентябрь | 6 ср | 1 час | Беседа, тренировка | 1 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение диагностика |
| 4 | Сентябрь | 8 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2.1,2.2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Сентябрь | 11 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 6 | Сентябрь | 13 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 7 | Сентябрь | 15 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 8 | Сентябрь | 18 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 9 | Сентябрь | 20 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 10 | Сентябрь | 22 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 11 | Сентябрь | 25 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 2, тема 2,1.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 12 | Сентябрь | 27 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 2, тема 2,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 13 | Сентябрь | 29 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 14 | Октябрь | 2 пн | 2 часа | тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 15 | Октябрь | 4 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 16 | Октябрь | 6 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 17 | Октябрь | 9 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 18 | Октябрь | 11 ср | 1 часа | тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3.3,3.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|--------|------------|---|---------------------------|-------|------------------------------|
| 19 | Октябрь | 13 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 20 | Октябрь | 16 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,4.. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 21 | Октябрь | 18 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 22 | Октябрь | 20 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 23 | Октябрь | 23 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема .3.6 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 24 | Октябрь | 25 ср | 1 часа | Тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3,7. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 25 | Октябрь | 27 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,7. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 26 | Октябрь | 30 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3,8. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 27 | Ноябрь | 1 ср | 1 часа | Тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3.9,3.8 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 28 | Ноябрь | 3 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.10 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 29 | Ноябрь | 8 ср | 1 часа | Тренировка | 1 | Раздел 4, тема 4.1 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 30 | Ноябрь | 10 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3, тема 3.10 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 31 | Ноябрь | 13 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4,2 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 32 | Ноябрь | 15 ср | 1 часа | Тренировка | 1 | Раздел 4, тема 4,3 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 33 | Ноябрь | 17 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4,4 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 34 | Ноябрь | 20 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4,5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 35 | Ноябрь | 22 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 4, тема 4,6 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 36 | Ноябрь | 24 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4,8 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 37 | Ноябрь | 27 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4,8 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 38 | Ноябрь | 29 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 4, тема 4,8 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|--------|------------|---|----------------------------|-------|------------------------------|
| 39 | Декабрь | 1 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.9 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 40 | Декабрь | 4 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.10 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 41 | Декабрь | 6 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.1,5.2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 42 | Декабрь | 8 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.1,5.2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 43 | Декабрь | 11 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 4, тема 4.10 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 44 | Декабрь | 13 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 45 | Декабрь | 15 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 46 | Декабрь | 18 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3, | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 47 | Декабрь | 20 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 48 | Декабрь | 22 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 49 | Декабрь | 25 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 50 | Декабрь | 27 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 51 | декабрь | 29 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 52 | Январь | 10 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 53 | Январь | 12 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.3,5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 54 | Январь | 15 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 55 | Январь | 17 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 56 | Январь | 19 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 57 | Январь | 22 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 58 | Январь | 24 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|-------|--------|------------|---|----------------------------|-------|------------------------------|
| 59 | Январь | 26 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 60 | Январь | 29 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 61 | Январь | 31 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 62 | Февраль | 2 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 63 | Февраль | 5 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 64 | Февраль | 7 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 65 | Февраль | 9 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 66 | Февраль | 12 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 67 | Февраль | 14 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 68 | Февраль | 16 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 69 | Февраль | 19 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 70 | Февраль | 21 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,1. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 71 | Февраль | 26 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 72 | Февраль | 28 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 73 | Март | 1 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 74 | Март | 4 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 75 | Март | 6 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 76 | Март | 11 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,2. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 77 | Март | 13 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 78 | Март | 15 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|-------|--------|------------|---|-------------------------|-------|---------------------------|
| 79 | Март | 18 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 80 | Март | 20 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 81 | Март | 22 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,3. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 82 | Март | 25 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 83 | Март | 27 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 84 | Март | 29 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 85 | Апрель | 1 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 86 | Апрель | 3 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 87 | Апрель | 5 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,4. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 88 | Апрель | 8 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 89 | Апрель | 10 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 90 | Апрель | 12 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 91 | Апрель | 15 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 92 | Апрель | 17 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 93 | Апрель | 19 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 6, тема 6,5. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 94 | Апрель | 22 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3 тема 3.5 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 95 | Апрель | 24 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 3 тема 3.9 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 96 | Апрель | 26 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 3 тема 3.9 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 97 | Май | 3 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 98 | Май | 6 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 99 | Май | 8 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-------|--------|------------|-------------|----------------------------|-------|--|
| 100 | Май | 13 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 101 | Май | 15 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 3, тема 3.8 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 102 | Май | 17 пт | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 5, тема 5.5,5.6. | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 103 | Май | 20 пн | 2 часа | Тренировка | 2 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение, диагностика |
| 104 | Май | 22 ср | 1 час | Тренировка | 1 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 105 | Май | 24 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 106 | Май | 27 пн | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 107 | Май | 29 ср | 1 час | тренировка | 1 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| 108 | Май | 31 пт | 2 часа | тренировка | 2 | Раздел 7 | Шк 51 | Педагогическое наблюдение |
| | | | | Итого | 180ч | | | |

III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)

Тема 1. Вводное занятие

- Организационные вопросы.
- Правила техники безопасности на рабочем месте.
- Правила поведения в спортивном зале.

Тема 2. Теоретическая подготовка

- Режим, питание, гигиена юного спортсмена.
- Врачебный контроль
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Терминология.

Тема 3. Музыкально-ритмическое воспитание

- Базовые шаги.
- Совершенствование танцевальных шагов.
- Музыкальная грамота.

Названия шагов в аэробике

Таблица 7

| № | Название шага | Выполнение шаг |
|---|---------------|---|
| 1 | Степ-тач | Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок |
| 2 | Опен-степ | Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол притопывает |
| 3 | Ви-степ | «1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ног |
| 4 | Кёл | Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице |
| 5 | А-степ | Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение |
| 6 | Кросс | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение |
| 7 | Греп-вайн | Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой |
| 8 | Мамба | Выполняется на 4 счета с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад. шаг одной вперед шаг второй ногой на месте шаг первой ногой назад шаг второй ногой на месте |

Тема 4. Хореография

- Что такое хореография?
- Элементы классического танца:
 - - полуприседание (демиплие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
 - - приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
 - - выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
 - - махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
 - - полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
 - - приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
 - - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр леку де пье

- - резкое сгибание ноги в положение сюр леку де пье и разгибание на 45 град. (батман фраппе);
- - круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- - подъем на полупальцы (релеве);
- - махи ногами на 90 град. и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- - махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс);
- - поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман де-велопе)

Тема 5. ОФП (Общая физическая подготовка)

• Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка). Тема

6. СФП (Специальная-физическая подготовка)

- Упражнения для развития силовых способностей
- Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.
- Разучивание и освоение связок базовых шагов в сложные комбинации; углубленное освоение и разучивание различных сложных Basic-Step комбинаций. Развитие навыка выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа (подбор аэробных фраз под различное музыкальное сопровождение). Выполнение от низко до высоко интенсивных комбинаций.
- Составление и оттачивание различных аэробных комбинаций с повышением уровня сложности программы: по сложности сочетания всех 25 видов аэробных шагов, разновидностей различного темпа и продолжительности музыкальных композиций. Подготовка и выступления соревновательного характера с определенным уровнем сложности в зависимости от выбора сложности комбинаций и характера музыкального жанра.

Тема 7. Тестирование

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

Таблица 8

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|-----------------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |

| | | | | | | |
|---|--|----------------|----------|------|----------|------|
| | на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | | | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.6. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 7.00 | 7.30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 11 | 9 | 15 | 13 |

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные средства и методы тренировки

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- Целевая направленность к спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- Стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсмена. Отдавать предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения, -

Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка - формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

4.2. Условия реализации Программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- видео с записями соревнований, сборов;

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- коврики для занятий; скамейка гимнастическая; мат гимнастический;
- мостик гимнастический; бревно гимнастическое;
- перекладина гимнастическая пристенная;
- комплекс для групповых занятий; степ платформа;
- инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические,
- музыкальный центр;
- тренировочная форма

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2005.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2012.
3. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2011.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: 1999.
6. Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.-М.: 2015.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
8. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2002.
9. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 1999.
10. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004. 11. Ростова В.А., Ступкина М.О. Учебное пособие: «Аэробика». - Санкт-Петербург, 2003

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025