

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
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«29» августа 2025 г.

Утверждаю»
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Рогачева И. П.
Приказ № 52
от «29» августа 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации: до 3-х лет

Уровень программы: стартовый 108 ч, базовый 216 ч

Автор - составитель: Цыбикова В. А.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025

Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	6
1.3.	Содержание программы	8
II.	Комплекс организационно педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	25
2.4.	Оценочные материалы	26
	Список литературы	27

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

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.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

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.

Срок и объем освоения программы:

Срок программы: с 2 сентября 2024 по 31 мая 2025 г.

Объем программы: при 36 рабочей неделе: 1 группа 3 часа - 108 часов, 2 группа 6 часов - 216 часов.

Срок реализации программы:

Срок реализации данной программы 2 года, из которых (36 рабочих недель в год).

Форма обучения:

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа, два раза в неделю по одному часу тридцати минут), 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.

Особенности организации образовательной деятельности: программа предназначена для освоения учебного материала 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.

Режим занятий: 1 группа 1,5 часа 2 раза в неделю = 3 часа в неделю, 2 группа 2 часа 3 раза в неделю = 6 часов в неделю

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), соревнования, итоговые занятия.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Задачи:

Обучающие (предметные):

- 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.

Воспитательные (личностные):

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

Развивающие (метапредметные):

- 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.
- выявить задатки и способности детей.

Ожидаемые результаты:

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.

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 аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

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.

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.

Способы и формы проверки результатов

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.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1-3 год обучения	1-3 год обучения
1	Теоретические занятия	5	16
2	Практические занятия	103	200
3	Форма контроля	Педагогические наблюдения, зачет	Педагогические наблюдения, зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	108 ч.	216 ч.

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-3 год обучения (108 ч)

Таблица 2

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	Вводное занятие	1		1	
1.1	Беседа о технике безопасности на занятиях аэробикой. Разновидности шагов по кругу. Шаги на месте		1		
2	Теоретическая подготовка	5	5		
2.1	Терминология аэробики. Гигиенические требования к проведению занятий.		2		
2.2	Рациональное питание и режим дня. Дисциплина на занятии.		2		
3	Акробатика	10		10	
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 объема в совершенстве: стойка на руках и «Колесо»			1	
3.6	Поэтапное обучение стойки на руках 360, 720			1	
3.7	Обучение разнообразных поворотов			1	
3.8	Обучение упражнений на гибкость			1	
3.9	Разучивание элемента «Спичаг»			2	
4	Музыкально-ритмическое воспитание	7		7	
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			1	
4.7	Выполнение базовых шагов с движениями руками			1	
5	Хореография	15		15	
5.1	Разучивание основных позиций рук в хореографии			1	

5.2	Разучивание основных позиций ног в хореографии			1	
5.3	Постановка осанки			1	
5.4	Разучивание терминологии основных упражнений			1	
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			1	
6	Общефизическая подготовка	34		34	
6.1	Развитие прыгучести			6	
6.2	Развитие выносливости			6	
6.3	Развитие скорости			8	
6.4	Развитие ловкости			4	
6.5	Развитие координации			4	
6.6	Развитие гибкости			6	
7	Специальная физическая подготовка	30		30	
7.1	Обучение элементов группы А-динамическая сила (отжимание, «Венсон» крыша) и т. п			7	
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)			7	
7.3	Обучение элементов группы С – прыжки (блоха, казак, щучка, страдал и т.п)			6	
7.4	Обучение элементов группы D – гибкость (мах назад 360, «Либелла», пируэты 360, пируэты 720)			6	
7.5	Закрепление элементов групп А, В, С, D			4	
8	Контрольные	6		6	
8.1	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).			6	
	ИТОГО:	108 ч.	5 ч.	103 ч.	

Учебно-тематический план 1-3 й год обучения (216 ч)

Таблица 3

№	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	16	16		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 аэробике		4		Опрос
3	МРВ	38		38	Диагностика
3.1	Знакомство с музыкальным ритмом и счетом. Методический разбор базовых шагов аэробики. Музыкально-двигательная подготовка.			5	
3.2	Разучивание базовых шагов под музыку. Музыкальные игры и творческая импровизация.			4	
3.3	Выполнение базовых шагов с движениями руками и перемещениями по залу.			4	
3.4	Разучивание связок из базовых шагов и соединение под музыку			4	
3.5	Комбинация связок с элементами под музыку в разных темпах 130 bmp, 145 bmp.			5	
3.6	Разучивание базовых шагов под музыку на степ-платформах.			4	
3.7	Выполнение базовых шагов с движениями руками на степ-платформах.			3	
3.8	Разучивание связок из базовых шагов и соединение под музыку.			3	
3.9	Комбинация связок под музыку в разных темпах 136 bmp, 142 bmp.			3	
3.10	Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике и разучивание жанров музыки.			3	
4	Хореография	20		20	Диагностика
4.1	Разучивание основных позиций рук в хореографии.			3	
4.2	Разучивание основных позиций ног в хореографии.			3	
4.3	Постановка осанки.			3	
4.4	Разучивание терминологии основных упражнений.			2	
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	64		64	Тестирование
5.1	Развитие прыгучести			10	
5.2	Развитие выносливости			12	
5.3	Развитие скорости			10	
5.4	Развитие ловкости			10	
5.5	Развитие координации			12	
5.6	Развитие гибкости			10	
6	СФП	60		60	Диагностика
6.1	Обучение элементов группы А-динамическая сила (отжимание, «Венсон» крыша) и т. п			12	
6.2	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)			12	
6.3	Обучение элементов группы С – прыжки (блоха, казак, щучка, страдал и т.п)			12	
6.4	Обучение элементов группы D – гибкость (мах назад 360, «Либелла», пируэты 360, пируэты 720)			12	
6.5	Закрепление элементов групп А, В, С, D			12	
7	Контрольные ОФП	14		14	Диагностика
	Сдача нормативов по физической подготовке (октябрь, декабрь, апрель).			14	
	ИТОГО	216	16	200	

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

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 4

№	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 ффраппе);

- - 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 5

№ 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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

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

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 группа 2 года обучения

Таблица 6

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Вводное, раздел 1; тема 1.1	СШ № 3	Опрос
2	Сентябрь	4	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 2, тема 2.1,	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	9	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 2, тема 2.2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	11	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3.1, 3,2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	16	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3.3,3.4	СШ № 3	Диагностика
6	Сентябрь	18	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3.1, 3,2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	23	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3.3,3.4	СШ № 3	Диагностика
8	Сентябрь	25	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3.3,3.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
9	Сентябрь	30	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	2	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3,6	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	7	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3,7.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	9	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3,8.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение

13	Октябрь	14	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 3, тема 3,9	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	16	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 4, тема 4.1,4.2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	21	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 4, тема 4.3,4.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	23	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 4, тема 4.5, 4.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
17	Октябрь	28	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 4, тема 4.1,4.2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
18	Октябрь	30	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 4, тема 4.7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	6	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	11	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	13	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5.3,	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	18	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	20	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	25	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,6	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
25	Ноябрь	27	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
26	Декабрь	2	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
27	Декабрь	4	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,8.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	9	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,9.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	11	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 5, тема 5,10.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
30	Декабрь	16	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,1,	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
31	Декабрь	18	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
32	Декабрь	23	11.30-13.00	Тренировка	1,5	Раздел 6,	СШ № 3	Педагогическое

					часа	тема 6.1,		наблюдение
33	Декабрь	25	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,1.	СПШ № 3	Диагностика
34	Декабрь	30	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,2.	СПШ № 3	Диагностика
35	Январь	13	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6.2	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
36	Январь	15	11.30-13.00	Соревнования	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,2.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
37	Январь	20	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6.3,	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
38	Январь	22	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,3.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
39	Январь	27	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,3.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
40	Январь	29	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,3.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	3	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,3.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
42	Февраль	5	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6.3.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	10	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,4.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	12	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,4	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
45	Февраль	19	11.30-13.00	Беседа, тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,4	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
46	Февраль	24	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,5.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
47	Февраль	26	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,5.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
48	Март	3	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,5.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
49	Март	5	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,5.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
50	Март	10	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,6.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение
51	Март	12	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,6.	СПШ № 3	Педагогическое наблюдение

52	Март	17	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
53	Март	19	11.30-13.00	Соревнования	1,5 часа	Раздел 6, тема 6,6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
54	Март	24	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
55	Март	26	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
56	Март	31	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	2	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
58	Апрель	7	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
59	Апрель	9	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
60	Апрель	14	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	16	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.3	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	21	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.3	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
63	Апрель	23	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.3	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
64	Апрель	28	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.3	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
65	Апрель	30	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
66	Май	5	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
67	Май	7	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
68	Май	12	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.5	СШ № 3	Диагностика
69	Май	14	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 7, тема 7.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
70	Май	19	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 8, тема 8.1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
71	Май	21	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 8, тема 8.1	СШ № 3	Педагогическое

								наблюдение
72	Май	26	11.30-13.00	Тренировка	1,5 часа	Раздел 8, тема 8.1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
				Итого	108 ч			

2 группа 2 года обучения

Таблица 7

№ п/п	Месяц	Число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	13.00-15.00	Беседа	2	Вводное. Раздел 1 тема 1.1	СШ № 3	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	4	13.00-15.00	Беседа, тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	6	9.00-11.00	Беседа, тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение диагностика
4	Сентябрь	9	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2.1,2.2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	11	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	13	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	16	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	18	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
9	Сентябрь	20	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
10	Сентябрь	23	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
11	Сентябрь	25	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,1..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
12	Сентябрь	27	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 2, тема 2,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
13	Сентябрь	30	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
14	Октябрь	2	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	4	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	7	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3,	СШ № 3	Педагогическое

						тема 3.2		наблюдение
17	Октябрь	9	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
18	Октябрь	11	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.3,3.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
19	Октябрь	14	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
20	Октябрь	16	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,4..	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
21	Октябрь	18	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
22	Октябрь	21	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
23	Октябрь	23	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема .3.6	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
24	Октябрь	25	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,7.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
25	Октябрь	28	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,7.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
26	Октябрь	30	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3,8.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
27	Ноябрь	1	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.8,3.9	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
28	Ноябрь	6	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.10	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
29	Ноябрь	8	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4.1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
30	Ноябрь	11	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, тема 3.10	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
31	Ноябрь	13	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,2	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
32	Ноябрь	15	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,3	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
33	Ноябрь	18	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
34	Ноябрь	20	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
35	Ноябрь	22	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,6	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
36	Ноябрь	25	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,8	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
37	Ноябрь	27	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4,	СШ № 3	Педагогическое

						тема 4,8		наблюдение
38	Ноябрь	29	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4,9	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
39	Декабрь	2	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4.9	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
40	Декабрь	4	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, тема 4.10	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
41	Декабрь	6	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1,5.2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
42	Декабрь	9	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1,5.2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
43	Декабрь	11	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 4, 5 тема 5.1 4.10	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
44	Декабрь	13	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
45	Декабрь	16	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
46	Декабрь	18	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1 5.3,	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
47	Декабрь	20	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
48	Декабрь	23	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
49	Декабрь	25	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1 5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
50	Декабрь	27	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
51	Декабрь	30	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
52	Январь	13	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
53	Январь	15	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.3,5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
54	Январь	17	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1, 5.3 5.4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
55	Январь	20	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
56	Январь	22	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
57	Январь	24	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1 5.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение

58	Январь	27	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
59	Январь	29	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
60	Январь	31	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1 5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
61	Февраль	3	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.1 5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
62	Февраль	5	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
63	Февраль	7	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5,5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
64	Февраль	10	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.1 6,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
65	Февраль	12	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2 6,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
66	Февраль	14	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2 6,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
67	Февраль	19	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2, 6,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
68	Февраль	21	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2 6,1	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
69	Февраль	24	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5,2 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
70	Февраль	26	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5,2, 6,1.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
71	Февраль	28	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5,2 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
72	Март	3	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2, 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
73	Март	5	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.2, 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
74	Март	7	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.5, 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
75	Март	10	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.1, 6,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
76	Март	12	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,1 6,2.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
77	Март	14	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,1 6,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
78	Март	17	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,1 6,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение

79	Март	19	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.1, 6,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
80	Март	21	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.1 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
81	Март	24	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.1 6,3.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
82	Март	26	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.1 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
83	Март	28	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.2, 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
84	Март	31	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,2 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
85	Апрель	2	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.2, 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
86	Апрель	4	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.2, 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
87	Апрель	7	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,2, 6,4.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
88	Апрель	9	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6,2, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
89	Апрель	11	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.3, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
90	Апрель	14	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.3, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
91	Апрель	16	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.3, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
92	Апрель	18	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.3, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
93	Апрель	21	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 6, тема 6.3, 6,5.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
94	Апрель	23	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, 6 тема 3.5, 6.3, 6.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
95	Апрель	25	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 3, 6 тема 3.9, 6.3, 6.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
96	Апрель	28	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, 6 тема 3.9, 6.4, 6.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
97	Апрель	30	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.5, 5.6, 6.5	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
98	Май	2	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.5,5.6,	СШ № 3	Педагогическое наблюдение

						6.5		
99	Май	5	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, тема 5.5, 5.6.	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
100	Май	7	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.5, 6.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
101	Май	12	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 3, 6 тема 3.8, 6.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
102	Май	14	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 5, 6 тема 5.5, 5.6, 6.4	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
103	Май	16	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение, диагностика
104	Май	19	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
105	Май	21	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
106	Май	23	9.00-11.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
107	Май	26	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
108	Май	28	13.00-15.00	Тренировка	2	Раздел 7	СШ № 3	Педагогическое наблюдение
				Итого	216 ч			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 8

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	• спортивный зал; • коврики для занятий; • скамейка гимнастическая; • мат гимнастический; • перекладина гимнастическая (пристенная); инвентарь: • утяжелители; • музыкальный центр
Получено по программе «Новые места»	Нет
Информационное обеспечение Ссылки:	• аудио материалы с фонограммами; • видео с записями соревнований, сборов; • фото соревнований, сборов;
Кадровое обеспечение	Цыбикова Вероника Александровна

Методическое обеспечение программы	- 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.
Сетевая форма реализации программы	Не планируется

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются:

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

Критерии освоения программы, раздела является 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).

Рубежная диагностика проводится в конце обучения (май) 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.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 9

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Предметная диагностика: Уровень способностей детей	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)

Сроки аттестации

Таблица 10

Сроки промежуточной аттестации	Входная- сентябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Один автор:

1. Горцев Г. Аэробика, фитнес, шейпинг. - М.: Издательство Вече, 2001. – 132 с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.

3. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 157 с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. – 293 с.
5. Сыренкова С. Танцуют все! // Ж. Серебряный кофе. Май 2007.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 1. – М.: Владос пресс, 2006. – 383 с.
7. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.
- Два автора:
8. Чаюн Д.В. Спортивная аэробика от новичка до мастера спорта, Москва, 2020. -150 с

Описание книги под заглавием:

Тело человека. Белфакс, 2006. – 14 с.

Сайты:

Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

Всероссийский реестр видов спорта <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

Единая всероссийская спортивная классификация <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях https://www.minsport.gov.ru/useful_documents.php

Консультант плюс <http://www.consultant.ru/>

Литература для учащихся:

1. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников. - Ярославль: Академия развития, 2003. – с.191
2. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – М.: Издательство института психотерапии, 2004. – с. 479
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2004. – с. 293

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514937

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026