

Управление образования администрации  
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»  
Протокол № 6  
«10» июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»

А.Г.Ефимов

Приказ № 151

«04»

августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«АЭРОМИКС»

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** обучающиеся 5-18 лет

**Разработчик программы:**

Маркина Наталья Николаевна, инструктор-методист

Селиванова Ольга Сергеевна, тренер-преподаватель

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	8
3	Содержание программы	10
4	Планируемые результаты	33
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	36
6	Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе	43
7	Материально-техническое обеспечение программы	46
8	Перечень информационно-методических материалов	47

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэро-микс» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

### ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

***Аэробика*** – комплекс упражнений, направленных на совершенствование аэробных механизмов обменных процессов, выполняемый под танцевальную музыку.

Термин «аэробика» происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греч. «аэро» - воздух и «биос» - жизнь). Известно, что при возбуждении мышцы во время физической работы, обмен веществ, происходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. К видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку и стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся занятия аэробикой на которых выполняются различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Современная аэробика не является новым видом физической культуры, появившимся в наши дни. Она является видом физической активности

образовавшемся на фундаменте гимнастики, одном из древнейших средств физического воспитания, впитавшем в себя элементы европейских гимнастических школ, элементы восточной культуры, а также элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Эффективность аэробики общепризнанна. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется оздоровительным эффектом или позитивными физическими сдвигами.

Аэробика оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка и дает выраженный тренировочный эффект, который обеспечивает сохранение и укрепление здоровья учащихся. Многообразные аэробные упражнения развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, выносливость, координацию движения, способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Аэробика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга.

Систематические занятия аэробикой позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что повышает творческую активность учащихся, работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;

- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

*Педагогическая целесообразность:* гибкое сочетание модулей: танцевально-игровая аэробика, классическая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с предметами позволяет эффективно индивидуализировать образовательную деятельность в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащегося, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого, нестандартности индивидуальных результатов обучения, материально-технической обеспеченности учреждения.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:***

***Стартовый*** – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий общефизическую подготовку средствами танцевально-игровой аэробики (игроритмика, игрогимнастика, игропластика, игротанец, пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж, музыкально-творческие игры) использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Целевая аудитория – обучающиеся 5-8 лет;

**Базовый** – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, аэробика с предметами: степ-аэробика футбол-аэробика, аква-аэробика), использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Целевая аудитория – обучающиеся 9-18 лет;

**Актуальность программы:** определяется социальным спросом со стороны детей и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие индивидуальность учащегося, направленные на развитие личности ребенка и мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения двигательной активности через занятия аэробикой, определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Программа предоставляет возможность заниматься аэробикой всем детям независимо от способностей, уровня общего развития и разной степени освоения содержания программного материала.

Программа даёт возможность проявить свои способности, реализовать свои потребности общаясь в детском коллективе.

Во время занятий аэробикой улучшаются показатели общего самочувствия.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся 5-18 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

**Формы проведения занятий:** групповая, а также работа с коллективами. Группы формируются одного возраста, коллективы – разновозрастные. «Аэробный класс», занятие в бассейне, контрольные, тематические, сюжетно-ролевые, игровые занятия, участие в демонстрационных мероприятиях.

**Режим занятий:**

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа
5-8 лет	3 раза в неделю	1x45 мин.
9-18лет	3 раза в неделю	2x45 мин.

**Объем программы:**

108часов, 1 год (36недель) обучающиеся до 8 лет,

228 часов, 1 год (38 недель) обучающиеся 9-18 лет

***Срок реализации программы:*** программа рассчитана на 1 год обучения.

## Учебно-тематический план

(для обучающихся до 8 лет)

*Стартовый уровень (периоды обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (ТТП)				Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП
5	Медицинское обследование	1	-	1	Прохождение первичного осмотра
6	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	1	-	1	Мониторинг участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях
<b>Итого часов:</b>		108	12	96	

## Учебно-тематический план

(для обучающихся старше 8 лет)

*Стартовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	

*Базовый уровень (период обучения)*

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Тренировочная деятельность	<b>210</b>	-		
	Общая физическая подготовка	85	-	85	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	115	-	115	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	10	-	10	
<b>2</b>	Теоретическая подготовка	<b>12</b>	12	-	Опрос, тестирование
<b>3</b>	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	<b>2</b>	-	2	
<b>4</b>	Текущий контроль, промежуточная аттестация	<b>4</b>	-	4	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>228</b>	<b>12</b>	<b>216</b>	



## 2. Цели и задачи программы

### Стартовый уровень

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия танцевально-игровой аэробикой.

### Задачи:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям танцевально-игровой аэробикой;
- сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;
- ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

### Базовый уровень

### Цель:

1. физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и результативности участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов аэробики.

### Задачи:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- развивать качества, умения, навыки и специальные знания в области аэробики, которые будут положительно влиять на конкретные рекреационные процессы и действия;

– овладение основами и совершенствование техники аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, аэробика с предметами: степ-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика);

– способствовать приобретению опыта участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.

### 3. Содержание программы

Стартовый уровень	Базовый уровень	
5-8лет	9-12лет	12 и старше
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-физической культуре ее истории</li> <li>- влияние аэробики на организм человека;</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>- техника безопасности на занятиях;</li> <li>- гигиена спортивных занятий;</li> <li>- врачебный контроль;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>-Базовые шаги аэробики;</li> <li>-виды аэробики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-физической культуре ее истории</li> <li>- влияние аэробики на организм человека;</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>-структура «аэробного класса» и основные термины аэробики;</li> <li>- гигиена спортивных занятий;</li> <li>- врачебный контроль;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>-методики составления аэробных композиций;</li> <li>- техника безопасности на занятиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-физической культуре ее истории</li> <li>история развития аэробики;</li> <li>- влияние аэробики на организм человека;</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>-структура «аэробного класса» и основные термины аэробики;</li> <li>- гигиена спортивных занятий;</li> <li>- врачебный контроль;</li> <li>- самоконтроль;</li> <li>-методики составления аэробных композиций;</li> <li>- техника безопасности на занятиях;</li> <li>-Виды аэробики;</li> </ul>
<b>II. Практическая подготовка</b>		
<b>Общефизическая подготовка</b>		
<p><b>Игродимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-строевые упражнения</li> <li>-упражнения с предметами</li> <li>-упражнения без предметов</li> <li>-упражнения на расслабление мышц</li> <li>- упражнения на укрепление осанки</li> <li>-акробатические упражнения</li> </ul> <p><b>Игроритмика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для согласования движений с музыкой</li> <li>-хореографические упражнения</li> <li>-танцевальные шаги</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>-ритмические танцы</li> <li>-композиции и комплексы упражнений</li> </ul>		
<p><b>Игропластика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для развития гибкости</li> <li>- упражнения для развития координации</li> </ul> <p><b>музыкально-творческие игры</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение фигурок из пальцев</li> <li>- игры- потешки</li> <li>-упражнения с речитативом</li> </ul> <p><b>Игровой самомассаж</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-головы, шеи, лица</li> <li>-кистей, стоп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-гимнастические упражнения без предметов</li> <li>-гимнастические упражнения с предметами</li> <li>-упражнения для гибкости и подвижности суставов</li> <li>-упражнения для расслабления мышц</li> <li>-упражнения в ходьбе и беге</li> <li>-упражнения без предметов</li> <li>-упражнения с предметами</li> <li>-упражнения на развитие равновесия</li> <li>-прыжки</li> <li>-имитационные упражнения</li> <li>-подвижные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-гимнастические упражнения без предметов</li> <li>-гимнастические упражнения с предметами</li> <li>-упражнения для гибкости и подвижности суставов</li> <li>-упражнения для расслабления мышц</li> <li>-упражнения в ходьбе и беге</li> <li>-упражнения без предметов</li> <li>-упражнения с предметами</li> <li>-упражнения на развитие равновесия</li> <li>-прыжки</li> <li>-имитационные упражнения</li> <li>-подвижные игры</li> </ul>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
<p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подъём колена</li> <li>-мах</li> <li>-прыжок ноги врозь, ноги вместе</li> <li>-выпад</li> <li>-шаг</li> <li>-бег</li> <li>-подскок</li> </ul>	<p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подъём колена</li> <li>-мах</li> <li>-прыжок ноги врозь, ноги вместе</li> <li>-выпад</li> <li>-шаг</li> <li>-бег</li> <li>-подскок</li> </ul>	<p><b>- Основные движения</b> совершенствование основных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение несимметричных и последовательных движений рук;</li> <li>- комбинирование базовых движений и шагов</li> <li>-подъём колена</li> <li>-мах, прыжок ноги врозь, ноги вместе</li> <li>-выпад, шаг, бег, подскок</li> </ul>
<b>Хореография</b>	<b>Хореография</b>	<b>Хореография</b>
<b>Стретчинг</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>Стретчинг</b>
<p><b>Классическая аэробика, степ-Фитбол-аэробика)</b></p> <p><b>Базовые шаги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Basic Step</i></li> <li>- <i>Squat</i></li> </ul>	<p><b>Классическая аэробика, степ-Фитбол-аэробика)</b></p> <p><b>Базовые шаги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Basic Step</i></li> <li>- <i>Squat</i></li> </ul>	<p><b>Классическая аэробика, степ-аэробика (Фитбол-аэробика)</b></p> <p><b>Базовые шаги</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование базовых шагов;</li> </ul>

<p>-Step-Touch 2 Step-Touch  -Touch Step, Two Step  -Scoop  -Open Step  -Leg Curl, Heel Touch  -Mambo  - Chasse,  -V-Step  -Polka  -Slide  -Pone  -Cha-Cha-Cha  -Grape Wine  -Cross</p> <p><b>Базовые движения рук</b>  -одновременные  -симметричные  - с заданной амплитудой и направлениями</p> <p><b>-Повторение за тренером танцевальных композиций и комплексы упражнений с инвентарем (степ-платформа, кор-доска, фитбол)</b>  -Упражнения для согласования движений с музыкой;</p>	<p>-Step-Touch 2 Step-Touch  -Touch Step, Two Step  -Scoop  -Open Step  -Leg Curl, Heel Touch  -Mambo  - Chasse,  -V-Step  -Polka  -Slide  -Pone  -Cha-Cha-Cha  -Grape Wine  -Cross</p> <p><b>Базовые движения рук</b>  -одновременные  -симметричные  - с заданной амплитудой и направлениями</p> <p><b>-Упражнения для согласования движений с музыкой;</b>  <b>Выполнение танцевальных композиций, композиций с инвентарем (степ-платформа, кор-доска, фитбол):</b>  -соло  -двойками (женская пара, смешанная пара)  -тройками (женская пара, смешанная пара)  -группами (5/8/10/15/20 и более)</p>	<p>- совершенствование согласованности движений рук с базовыми шагами;  -<i>Basic Step</i>  - <i>Squat</i>  -<i>Step-Touch 2 Step-Touch</i>  -<i>Touch Step, Two Step</i>  -<i>Scoop</i>  -<i>Open Step</i>  -<i>Leg Curl, Heel Touch</i>  -<i>Mambo</i>  - <i>Chasse,</i>  -<i>V-Step</i>  -<i>Polka</i>  -<i>Slide</i>  -<i>Pone</i>  -<i>Cha-Cha-Cha</i>  -<i>Grape Wine</i>  -<i>Cross</i></p> <p><b>Базовые движения рук</b>  -одновременные  -симметричные  - с заданной амплитудой и направлениями</p> <p><b>-Упражнения для согласования движений с музыкой;</b>  <b>Выполнение танцевальных композиций, композиций с инвентарем (степ-платформа, кор-доска, фитбол):</b>  -соло  -двойками(женская пара, смешанная пара)  -тройками(женская пара, смешанная пара)  -группами(5/8/10/15/20 и более)</p> <p><b>Самостоятельное построение аэробных связок и танцевальных композиций разными методами</b></p>
<p><b>Танцевальная аэробика</b></p>	<p><b>Танцевальная аэробика</b></p>	<p><b>Танцевальная аэробика</b></p>

<p>-аэробика с элементами русского народного танца; - аэробика с элементами восточного танца -афра-джаз</p>	<p>-аэробика с элементами русского народного танца; - аэробика с элементами восточного танца, funk-aerobics -hip-hop aerobics, афра-джаз</p>	<p>-аэробика с элементами русского народного танца; - аэробика с элементами восточного танца - funk-aerobics, hip-hop aerobics -афра-джаз</p>
<p><b>Аква-аэробика</b> -погружение в воду -передвижения в воде: -в шаге (разными способами) -в беге -на груди -на спине <b>Базовые шаги аэробики</b> -на месте (мелкая часть) -на месте (глубокая часть) в поясе -с использованием степ-платформы -с использованием аква- ботинок для ног <b>Базовые движения рук аэробики</b> -с использованием аква-перчаток -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей <b>Передвижения в разном направлении и в разных плоскостях (в поясе)</b> -скольжения (на животе, на спине) -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей -игры в воде -плавание на груди с переменными движениями рук и ног по типу облегченных способов плавания</p>	<p><b>Аква-аэробика</b> -погружение в воду -передвижения в воде: -в шаге (разными способами) -в беге -на груди -на спине <b>Базовые шаги аэробики</b> -на месте (мелкая часть) -на месте (глубокая часть) в поясе -с использованием степ-платформы -с использованием аква- ботинок для ног <b>Базовые движения рук аэробики</b> -с использованием аква-перчаток -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей <b>Передвижения в разном направлении и в разных плоскостях (в поясе)</b> -скольжения (на животе, на спине) -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей -игры в воде -плавание на груди с переменными движениями рук и ног по типу облегченных способов плавания</p>	<p><b>Аква-аэробика</b> -погружение в воду -передвижения в воде: -в шаге (разными способами) -в беге -на груди -на спине <b>Базовые шаги аэробики</b> -на месте (мелкая часть) -на месте (глубокая часть) в поясе -с использованием степ-платформы -с использованием аква- ботинок для ног <b>Базовые движения рук аэробики</b> -с использованием аква-перчаток -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей <b>Передвижения в разном направлении и в разных плоскостях (в поясе)</b> -скольжения (на животе, на спине) -с использованием нудолс(гимнастическая палка для аква-аэробики) -с использование аква-гантелей -игры в воде -плавание на груди с переменными движениями рук и ног по типу облегченных способов плавания Стретчинг в воде;</p>

Стретчинг в воде;	Стретчинг в воде;	
<b>Демонстрационные мероприятия, участие в соревнованиях в соответствии с планом работы</b>		
<b>Педагогический и медицинский контроль, текущий контроль и промежуточная аттестация</b>		

## Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники танцевально-игровой аэробики и гимнастики, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность учащихся.

### *Программный материал для практических занятий*

Программный материал для практических занятий разделен в соответствии с видом учебной деятельности - тренировочная деятельность и предметными областями: общая физическая подготовка (ОФП), направленная на повышение общей работоспособности, специальная физическая подготовка (СФП), направленная на развитие специальных физических качеств, знакомство с основами техники на стартовом уровне, овладение основами и совершенствование техники на базовом уровне, приобретение опыта и регулярного участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, выполнение норм и контрольного тестирования.

### **Танцевально-игровая аэробика 5-8 лет стартовый уровень**

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на улучшение осанки.

<b>Теоретические занятия</b>	
<b>5-6 лет</b>	<b>7-8 лет</b>
Знакомство с местом занятий Правила поведения в спортивном зале Влияние занятий гимнастикой на организм человека	Техника безопасности на занятиях Значение систематических занятий гимнастикой на организм человека
<b>Практические занятия</b> Строевые упражнения	
Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение враспынную, бег враспынную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию тренера-преподавателя. Передвижение в обход шагом и бегом.	Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием, в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на



	внимание. Размыкание по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам
Упражнения без предмета	
Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.	Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».
Упражнения с предметами	
Упражнения с мячами, гимнастическими палками.	Основные положения и движения в упражнениях с лентой, флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).
Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	
<p>Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.</p> <p>Потряхивание кистями и предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине.</p> <p>Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц - выдох; при расслаблении мышц - вдох.</p> <p>Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p>Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.</p> <p>Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.</p>
Акробатические упражнения	

<p>Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед - назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко.</p> <p>Равновесие на носках с опорой и без нее. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p>	<p>Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»)</p>
--	--

**«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

<b>Практические занятия</b>	
Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	
<p>Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p>	<p>Ходьба на каждый счет и через счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4, 4/4 и 3/4</p>
Хореографические упражнения	
<p>Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре.</p>	<p>Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных</p>

Комбинации хореографических упражнений.	упражнений в законченную композицию у опоры. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.
<b>Танцевальные шаги</b>	
Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.	Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.
<b>Ритмические танцы</b>	
«Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик», «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».	«Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй». «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».
<b>Специальные композиции и комплексы упражнений</b>	
«Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка», «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».	«Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот», «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По

	секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».
--	---

**«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**«Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу тренера-преподавателя по применению специальных заданий, музыкальных и творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, применяемые практически на всех занятиях. Благодаря этому создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закрепощенности. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования, что дает возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят.

<b>Музыкально-творческие игры</b>	
<b>5-6 лет</b>	<b>7-8 лет</b>
«Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Ай да я!», «Творческая импровизация». «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца», «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс».	«Бег по кругу». Игры-путешествия «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли», «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия - Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».
<b>Музыкально-подвижные игры</b>	

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка - иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной», «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»;	«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
<b>Специальные творческие задания</b>	
«В мире музыки и танца», «Художественная галерея», «Выставка картин»	«Танцевальный вечер», «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня»

### «Нетрадиционные виды упражнений»

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

<b>Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях</b>	
<b>5-6 лет</b>	<b>7-8 лет</b>
Поочередное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение, работа одним пальцем, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Игры-потешки.	Выполнение фигурок из пальцев. Упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами, по сказкам и рассказам.

«Игровой самомассаж» - применение массажных приемов на себе, является способом познания о строении и функциях организма человека и средством профилактики заболеваний. Приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание), выполняются в игровой форме. Последовательность воздействия: волосистая часть головы, лицо, шея, живот, верхние конечности, нижние

конечности. Двигательные действия сопровождаются изучением соответствующих речитативов (стихи-потешки). Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного отношения к здоровью, развивают навык оздоровления и профилактики заболеваний.

### «Оздоровительное плавание»

Плавание – одно из важнейших средств оздоровления и закаливания ребенка. Занятия способствуют разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. В программу включены разнообразные игры и развлечения на воде, а так плавание неспортивными способами.

<b>Теоретические занятия</b>	
<b>5-6 лет</b>	<b>7-8 лет</b>
<p>Знакомство с водной средой Правила поведения в бассейне Личная гигиена</p>	<p>Повторение правил поведения в бассейне Закрепление правил гигиены</p>
<b>Практические занятия</b>	
<p>Спуск в воду с последующим погружением.</p> <p>Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.</p> <p>Передвижения в воде шагом: на носках, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, спиной вперед, на внешних сводах стоп, в чередовании с бегом.</p> <p>Передвижения в воде бегом: в колонне по одному, парами, змейкой, со сменой темпа, с высоким подниманием колена, на носках.</p> <p>Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом, прыжки вверх (из воды).</p> <p>Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук, прыжками, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно.</p>	<p>Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.</p> <p>Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.</p> <p>Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом.</p> <p>Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.</p> <p>Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед.</p> <p>Передвижения шагом, с головой уходя под воду, держась за плавательную доску и самостоятельно.</p> <p>Скольжения на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с</p>

<p>Скольжение на животе - держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.</p> <p>Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.</p> <p>Игры на воде: «Фонтан», «Море штормит», «Воробы в воде»</p>	<p>опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.</p> <p>Скольжения на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая работу рук ног и дыхания.</p> <p>Игры на воде: «Торпеда», «Поплавок», «Поезд и тоннель»</p>
--	---

### **Аэробика 9-18 лет базовый уровень**

<b>9-12 лет</b>	<b>12 и старше</b>
<p><b>-Техника безопасности на занятиях.</b> Правила поведения на занятиях. Травмоопасные упражнения. Использование предметов и инвентаря</p> <p><b>-Сведения о строении и функциях организма человека.</b> Костная и мышечная системы, связочный аппарат.</p> <p><b>-Влияние аэробики на организм человека.</b> Влияние занятий аэробикой на работоспособность и самочувствие.</p> <p><b>-История развития физической культуры и аэробики.</b> Задачи занятий физической культурой и спортом, их оздоровительное и воспитательное значение. Место аэробики среди других видов физической культуры.</p> <p><b>-Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</b> Гигиенические требования к учащимся, спортивной одежде и обуви. Общий режим дня.</p>	<p><b>-Закрепление техники безопасности на занятиях.</b> Правила поведения на занятиях. Травмоопасные упражнения. Использование предметов и инвентаря</p> <p><b>-Сведения о строении и функциях организма человека.</b> Сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.</p> <p><b>-Влияние аэробики на организм человека.</b> Влияние занятий аэробикой том числе на работоспособность мышц и подвижность суставов, функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p><b>-История развития физической культуры и аэробики.</b></p> <p><b>-Современные виды аэробики</b></p> <p><b>-Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях</b> Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Первая помощь при ушибах, растяжении связок</p>

#### **«Общефизическая подготовка»**

##### **1. Подготовительные упражнения:**

- гимнастические упражнения без предметов;
- упражнения для развития гибкости и подвижности суставов;
- упражнения для расслабления мышц.

## **2. *Общеразвивающие упражнения:***

Упражнения выполняемые в ходьбе и беге: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Упражнения выполняемые в беге: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).

Упражнения на развитие равновесия: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками по доске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Различные виды прыжков: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Имитационные упражнения: природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река);

Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, плечевого пояса и туловища, для ног ;

Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячом, обручем, гимнастической палкой, со скакалкой, мешочком 100-150 гр. и др.;

***Подвижные игры:*** организованная двигательная деятельность, направленная на достижение определенной цели, в соответствии с установленными правилами. Включают в свое содержание различных двигательных действий – ходьбу, бег, прыжки, подскоки, метания, элементы гимнастических и акробатических упражнений.

Для данного вида деятельности характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом.

### ***Базовые движения аэробики***

Движения, используемые в этом разделе имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения.

В аэробике выделены 7 базовых движений, как специфичные и наиболее часто используемые. Следует уделить внимание освоению технике выполнения двигательного действия.

1. Подъем колена (Knee Lift, Knee up). Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном



положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге подскоках).

2. Мах (Kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения — мах вперед, вперед-в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия.

*Low Kick* – разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. 1 – сгибая колено, поднять правую ногу вперед-вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе правой ноги («НОР») сделать мах голенью. 2 – вернуться в исходное положение.

3. Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack, Hamreimann) выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении нужно опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение. При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты).

4. Выпад (Lunge) может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не

допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

5. Шаг (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

*Marching* - ходьба на месте

*Walking*-ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег (Jog) - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Отталкиваясь одной ногой и выполняя небольшой мах другой, перейти в безопорное положение. В этой фазе движения прямая маховая нога находится впереди-внизу, а толчковую нужно согнуть назад. Приземляясь на маховую ногу, следует погасить баллистическое движение, опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено. Толчковая нога завершает сгибание (до положения – тазобедренный сустав разогнут, колено направлено вниз, пятка почти касается ягодицы). Затем цикл движений повторяется с другой ноги. В соревновательной композиции не рекомендуется использовать более двух беговых шагов подряд. *Joging*- вариант бега, типа «трусой».

7. Скип (Skip, Flick Kick) - подскок. Основное движение выполняется в ритме «и - раз» или «раз — два». Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колени вниз, пятка у ягодицы). Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед-вниз (носок приподнят над полом). При приземлениях обязательно опускаться на всю стопу.

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной горизонтальной. Существуют различные вариации и сочетания базовых движений.

Базовые движения могут выполняться с различной техникой взаимодействия с опорой - стоя на полу или используя прыжковые элементы. Техника взаимодействия с опорой определяет величину механической нагрузки на опорно-двигательный аппарат, степень напряжения мышц (проявляемую ими силу) и является одним из основных факторов управления физиологической нагрузкой на организм занимающихся в целом. Для краткости разновидности этой техники называют «ударной» техникой (дословный перевод английского термина *impact*).

***Базовые шаги (приставные)***

*Basic Step* - базовый шаг. Выполняется на 4 счета. 1 - шаг правой вперед (можно выполнять с другой ноги). 2 - приставить левую ногу. 3 - шаг правой назад. 4 - приставить левую.

*Squat*- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

*Step-Touch*-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. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

*Touch - Step* - выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу. 1 - коснуться носком пола возле опорной ноги. 2 - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

*Scoop* - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. 1 - шаг на правую ногу (в любом направлении). 2 - прыжком приставить другую ногу.

*Double Step Touch* - два приставных шага в сторону.

*Push Touch, Toe Tap* - выполняется на 2 счета. 1 - одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола -«теп» (Тар-легкий стук). 2 - вернуться в исходное положение

*Side to Side, Plie Touch, Side Tip, Open Step* - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Второй вариант движения выполняется на 2 счета из полуприседа ноги врозь. 1 - передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 — носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (Tip). Это же движение можно выполнять полуприседая и вставая, как бы пружиня.

*Hopscotch, Humstring Curl, Leg Curl*-сгибание голени назад.

Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета. 1 - передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок. 2 — левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону-назад и согнуть голень по направлению к ягодичной мышце). 3-4 движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 - согнуть голень назад, а на 2 - разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

*Heel Dig, Heel Touch* - выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 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.

*Mambo*-вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела

на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1 -2, но перемещаясь левой ногой назад. Используется и другая разновидность шага мамбо - «квадрат»: 1 - шаг одной (правой) ногой на месте. 2 - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). 3 - передавая тяжесть тела на правую ногу, встать на нее. 4 - вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, нос шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

Версия этого шага, выполненная со скачками, называется *Rock Step*.

*Pivot Turn* - поворот вокруг опорной ноги (*Pivot* - точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. 1 - шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тел а на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). 2 - не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую. 3 и 4 - повторить движение 1 -2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

*Pendulum* - прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 - прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону-вниз. 2 - прыжок на две ноги. 3-4 - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед-назад

*Chasse, Gallop* - галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» - «два». «И» - скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты). 1 - приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. В безопорной фазе ноги прямые. 2 - приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени, затем и правая снова скользит в сторону-вниз.

*Two Step*-переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» - «и» - «два». 1 - шаг правой ногой вперед. «И» - приставить левую к правой. 2 - шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

*V-Step* - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем - вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета. 1 - с пятки шаг правой ногой вперед-в сторону, колено согнуто. 2 - продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3-4 - выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги) и вернуться в исходное положение.

*Polka* - полька - переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. «И » - подскок на левой ноге правую поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений ... на этот счет происходит смена ноги 1-скользящий шаг правой ногой. «И» - приставить левую ногу сзади. 2 - шаг правой ногой вперед.

Повторить весь цикл движений с другой ноги. *Scottish* - сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. 1 -3 - три шага вперед (правой, левой, правой). 4 — подскок на правой ноге, другую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

*Slide*-скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

*Pone*-поочередные шаги вперед и назад-«пони». Счет- 1 -«И» -2.1 -шаг правой ногой вперед, приподнять сзади левую полусогнутую ногу. «И» - передавая тяжесть тела назад, оттолкнуться правой (согнуть ее вперед). 2 - шаг правой. Чаще всего это движение выполняется на прыжках. 1 - прыжок на правую ногу вперед, левую согнуть назад. «И» — прыжок на левую ногу назад, правую согнуть вперед. 2 - повторить счет 1.

*Cha-Cha-Cha* - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 - шаг правой. «И» - шаг левой. 3 - шаг правой.

*Twist Jump* - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

*Grape Wine* - скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. 1 - шаг правой в сторону. 2 - шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 - шаг правой в сторону. 4 - приставить левую к правой.

*Cross* - «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета. 1 - шаг правой вперед. 2 - скрестный шаг левой перед правой. 3 - шаг правой назад. 4 - шагом левой назад принять исходное положение.

### ***Движения рук***

Движения рук, используемые в аэробике, разнообразны. В занятиях с начинающими чаще всего используются наиболее простые одновременные и симметричные движения руками с заданной амплитудой и направлением. В занятиях, имеющих танцевальную окраску (*Funk*, *Sity (street)-jam*), используются несимметричные и последовательные движения руками, достаточно сложные по координации.

Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и др. спортивный инвентарь. В терминах для движений руками часто используются анатомические названия мышц.

*Walking arms*-обычные движения рук при ходьбе.

*Clap Hands* - хлопки перед телом над головой, на высоте груди, справа (слева) или внизу.

*Biceps Curl* - сгибание рук для бицепса. В исходном положении руки внизу (прижаты сбоку к туловищу), кисти сжаты в кулак. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу.

Возможны варианты исполнения этого упражнения, например - вращение предплечьями (дуга предплечьями внутрь).

*Triceps Curl*- сгибание рук для трицепса. В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

*Triceps Kick Back* - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны или вперед в стороны (по диагонали) и слегка повернуть кисти внутрь. Затем вернуться в исходное положение. Можно чередовать направление при разгибании рук.

*Triceps Kick Side* - в исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Разогнуть руки в стороны-вниз, слегка поворачивая кисти внутрь, и вернуться в исходное положение.

*Pumping Arms*-«насос - качание» руками - в исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

*Funky Arms* - «фанки» - в исходном положении руки к плечам, локти вниз-в стороны, пальцы врозь. Разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

*Upright Row* - «вертикальная гребля». В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Дугами внутрь, согнуть руки и поднять кисть к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

*Rowing Arms* - «гребля». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Разогнуть руки вперед-наружу, поворачивая кисть ладонью книзу, и вернуться в исходное положение.

*Front Laterals* - поднимание рук вперед. В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кисти в исходном положении и во время движения).

*Side Laterals* - поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисть внутрь. Не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кисти во время движения).

*Rolling Arms* - из исходного положения руки скрестно вперед-вниз развести руки в стороны-вниз и вернуться в исходное положение. В этом упражнении можно изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также положение кисти.

*Shoulder Full* «тянуть к плечам» - из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисть в кулак, согнуть руки к плечам, кисть спереди, локти в стороны. Вернуться в исходное положение.

*Swinging Arms* - «маятник»: поочередные сгибания и разгибания рук круговыми движениями перед телом.

*Overhead Press* - «давить затылок». Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны немного разогнуть и снова согнуть руки (акцентировано, с усилием).

*Butterfly* - «бабочка». В исходном положении - согнуть руки вперед, предплечья вверх. Развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

*Criss Cross*- «скрещения» — в исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты к туловищу. Поворачивая кисть кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

*Chest Press* - «давить грудную клетку». Из исходного положения руки к плечам, кисть впереди, локти вниз. Немного разогнуть и пружиня согнуть руки (акцентировано, с усилием). Могут быть выполнены и другие варианты движения: 1. При полу-разгибании рук, поднять локти в стороны, затем вернуться в исходное положение. 2. При полу-разгибании рук, отвести кисти в стороны, затем вернуться в исходное положение. 3 скрещения согнутых рук на уровне плеч или выше.

*Punching Arms*- «толчки, удары руками» - в исходном положении руки на поясе. Поочередные удары руками вперед-книзу (напоминают удары боксера), кисти в кулак.

*Diagonal Punch* - «диагональный удар» - в исходном положении руки (полусогнутые) впереди на уровне груди. С поворотом туловища руки скрестно вперед или вперед-вверх.

*Deltoid Arms* - «на дельтовидные мышцы» - в исходном положении руки внизу полусогнуты и напряжены, кисти в кулак: поднять руки в стороны, предплечья вперед и вернуться в исходное положение.

*Semicircle Arm*- «полукруг» - дуга рукой перед телом. Например - из положения правая рука в сторону, дугой вниз руку влево. То же в обратном направлении.

*Pendulum Arm* - «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), дугой книзу, руки вправо.

### **Танцевальная аэробика**

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низко ударной аэробики» средней интенсивности и соответствует тому или иному стилю танца.

*Танцевальная аэробика с элементами народных танцев* – русского народного, латины, восточного танца, ирландского танца

*Funk aerobics* - это непрерывное и последовательное выполнение танцевальных упражнений. Характерны свободные пластичные движения руками и волнообразные движения корпусом, пружинистая ходьба. Акцентируется танцевальность и эмоциональность движений.

*Hip-hop aerobics* – это сложная разновидность аэробики, способствует развитию выносливости.

*Tecktonik aerobics* - перенял элементы других стилей (break-dance, locking, popping, waving, techno) и перенес их исполнение под ритмы electro, house и hardstyle музыки. *Latina aerobics* является одним из наиболее

популярных направлений в аэробике. Основная особенность – это пружинящий шаг и непрерывная работа бедер, при этом спина должна находиться в фиксированном положении. Для усиления нагрузки комбинация упражнений может быть усложнена прыжками. Во время выполнения танцевальных движений нужно, чтобы корпус был жестко зафиксирован, а пресс напряжен, при этом нужно активно работать бедрами.

*Jazz aerobics* - данное направление танцевальной аэробики призвано избавить вас от недостатков осанки. Продолжительность занятия составляет один час. Сама тренировка состоит из разминки и трех частей – партерной, основной и заключительной.

*Rock-n-Roll aerobics* – в основе этой разновидности аэробики лежит рок-н-рольный шаг. Главные используемые движения - перемещения, прыжки, повороты, бег.

### **Аэробика с использованием оборудования**

Использование в тренировке оборудования позволяет воздействовать на различные группы мышц, обеспечивает разнообразие и эмоциональную насыщенность занятий.

*Степ-аэробика* – упражнения на ступах, специальной платформе с регулируемой высотой. Основная нагрузка направлена на мышцы ног.

*Фитбол-класс* – упражнения со специальным большим гимнастическим мячом (фитбол). Упражнения выполняются сидя, лежа. Занятия сочетают аэробную и силовую нагрузку, но в щадящем режиме для мышц позвоночника.

*Кортренинг* – упражнения с использованием кор-доски, скоростно-силовой вид тренировки. Обучающиеся должны приложить мышечные усилия, держать баланс.

*Упражнения с утяжеленным обручем «Gymflexor»*- используются для целенаправленного воздействия на отдельные мышечные группы. Может использоваться во всех частях занятия – разминки, основной и заключительной частях.

### **Стретчинг**

Комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

В составе аэробного класса стретчинг используется в зависимости от целей занятия:

- в разминке для подготовки мышц;
- для развития гибкости как отдельное занятие;
- как релаксирующая процедура, как правило, в заключительной части занятия.
- как отдельная тренировка.

Применяются следующие *методы стретчинга*.



*Пассивный статический стретчинг* - мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т.п.) до ощущения боли и остается в растянутом состоянии чем больше, тем лучше, психологической и педагогической точки зрения оптимальной является длительность растянутого состояния мышцы - 30-40 с, после этого идет смена метода стретча или смена мышцы.

*Активный статический стретчинг* - мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышечных групп.

*Пассивный динамический стретчинг* - мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной стретч-реакции и связанного с этим микротравмирования мышц. Поддержание растянутого состояния увеличивает время воздействия. Эта разновидность стретчинга сочетает в себе высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как минимизирует монотонность и позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

*Активный динамический стретчинг* - то же самое, только мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

*Антагонистический стретчинг* - в начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретче, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. Напряжение антагониста длится 3-5 с, пауза расслабления - 10-15 с, общая длительность подхода - также 30-40 с.

*Агонистический стретчинг* - этот метод основан на наблюдении, что после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть. Поэтому в начале подхода мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц. После этого - быстрое расслабление с одновременным растягиванием мышцы пассивным или активным образом (увеличение наклона туловища к ноге).

Использовать перечисленные методы стретчинга можно практически в любом упражнении, где имеет место растягивание мышечных структур. Выбор методов определяется решением педагогических задач.

#### **«Оздоровительное плавание»**

Раздел включен в программу с целью закаливания и повышения общефизической подготовки учащегося. Применяются игры в воде и свободное плавание.

На базовом уровне оздоровительное плавание заменяется **аквааэробикой**. Это комплекс упражнений в воде под музыку с использованием дополнительного оборудования: пояса, гантелей, нудолс (палки), акваботинки.

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

##### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий танцевально-игровой аэробикой, аэробикой;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

##### метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренера-преподавателями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

##### предметные результаты:

1.) приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта России, истории ее развития, современного развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2.) приобретение учащимися знаний об аэробике, истории его развития.

3.) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4.) владение гигиеническими знаниями и навыками, ;

5.) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

- 6.) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, упражнениями с корригирующей направленностью; повышение уровня физического развития учащихся;
- 7.) систематичность занятий аэробикой;
- 8.) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;
- 9.) приобретение опыта участия и регулярное участия в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- 10.) владение волевыми, моральными, этическими и эстетическими качествами.

ЗУН	Возраст обучающихся		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	
	5-8 лет	9 -12 лет	12 и старше
<b>знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– об истории развития физической культуры</li> <li>– о пользе занятий аэробикой;</li> <li>– строение и функции организма человека;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях;</li> <li>– основные движения;</li> <li>– комплекс упражнений хореографического станка;</li> <li>– базовые шаги аэробики;</li> <li>– виды аэробики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– об истории развития физической культуры</li> <li>– о пользе занятий аэробикой;</li> <li>– строение и функции организма человека;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях;</li> <li>– структуру «аэробного класса»;</li> <li>– основные термины аэробики;</li> <li>– основные движения;</li> <li>– базовые шаги аэробики;</li> <li>– комплекс упражнений хореографического станка;</li> <li>– методики составления аэробных композиций</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– об истории развития физической культуры</li> <li>– историю развития аэробики;</li> <li>– о пользе занятий аэробикой;</li> <li>– строение и функции организма человека;</li> <li>– правила по технике безопасности на занятиях;</li> <li>– структуру «аэробного класса»;</li> <li>– основные термины аэробики;</li> <li>– основные движения;</li> <li>– несимметричные и последовательные движения рук;</li> <li>– базовые шаги аэробики;</li> <li>– комплекс упражнений хореографического станка;</li> <li>– методики составления аэробных композиций</li> </ul>
<b>уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять основные движения под музыку;</li> <li>– выполнять базовые шаги аэробики;</li> <li>– повторять за тренером-преподавателем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять основные движения под музыку;</li> <li>– выполнять базовые шаги аэробики;</li> <li>– повторять за тренером-преподавателем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять основные движения под музыку;</li> <li>– выполнять базовые шаги аэробики;</li> <li>– повторять за тренером-преподавателем комплексы аэробных композиций;</li> </ul>

	<p>комплексы аэробных композиций; – повторять за тренером-преподавателем комплекс упражнений хореографического станка</p>	<p>комплексы аэробных композиций; – выполнять комплекс упражнений хореографического станка; – разучивать и демонстрировать двигательные композиции разных видов аэробики(соло, двойками, тройками, группой);</p>	<p>– разучивать и демонстрировать двигательные композиции разных видов аэробики; – самостоятельно составлять танцевальные композиции применяя основные методы;</p>
<b>владеть</b>		<p>– техникой базовых элементов аэробики и их разновидностью; -музыкально-двигательными умениями; – комплексом упражнений хореографического станка; – навыками гигиены и самоконтроля;</p>	<p>– техникой базовых элементов аэробики и их разновидностью; -музыкально-двигательными умениями; – комплексом упражнений хореографического станка; – навыками гигиены и самоконтроля; -правилами сохранения и укрепления здоровья. – методиками составления аэробных композиций</p>

## 5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

*Входящий и текущий контроль:* выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

*Нормативы для проведения входящего контроля и отбора обучающихся в группу стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	8,0 (5-6 лет); 7,6 (7 лет); 7,2 (8 лет)	8,2 (5-6 лет); 7,8 (7 лет); 7,4 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,1 (5-6 лет); 11,3 (7 лет); 10,5 (8 лет);	12,4 (5-6 лет); 11,6 (7 лет); 10,8(8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	30-70 (5-6 лет); 80-95(7 лет); 95-105 (8 лет);	25-65 (5-6 лет); 75-90 (7 лет); 85-95 (8 лет);	см

*Нормативы для проведения входящего контроля и отбора обучающихся в группу  
базового уровня (9-18 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	5,3 (9 лет) 5,2 (10 лет) 5,1 (11 лет) 5,0 (12 лет) 4,9 (13 лет) 4,8 (14 лет) 4,6 (15 лет) 4,5 (16 лет) 4,4 (17-18 лет)	5,7 (9 лет) 5,6 (10 лет) 5,5 (11 лет) 5,4 (12 лет) 5,3 (13 лет) 5,2 (14 лет) 5,1 (15 лет) 5,0 (16 лет) 4,9 (17-18 лет)	Сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8,9 (9 лет) 8,7(10 лет) 8,6 (11 лет) 8,4 (12 лет) 8,2 (13 лет) 8,1 (14 лет) 7,8 (15 лет) 7,4 (16 лет) 7,3 (17-18 лет)	9,4 (9 лет) 9,2 (10 лет) 9,0 (11 лет) 8,9 (12 лет) 8,8 (13 лет) 8,7 (14 лет) 8,6 (15 лет) 8,5 (16 лет) 8,4 (17-18 лет)	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	110 (9 лет) 120 (10 лет) 130 (11 лет) 140 (12 лет) 150 (13 лет) 160 (14 лет) 170 (15 лет) 180 (16 лет) 180-200(17-18 лет)	100 (9 лет) 110 (10 лет) 115 (11 лет) 120 (12 лет) 130 (13 лет) 140 (14 лет) 150 (15 лет) 160 (16 лет) 170-180 (17-18 лет)	см

*Текущий контроль:*

*Нормативы для текущего контроля  
общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,9 (5-6 лет); 7,5 (7 лет); 7,1 (8 лет)	8,1 (5-6 лет); 7,7 (7 лет); 7,3 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	12,0 (5-6 лет); 11,2 (7 лет); 10,4 (8 лет);	12,3 (5-6 лет); 11,5 (7 лет); 10,7 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	70-80 (5-6 лет); 90-100 (7 лет); 110 (8 лет);	65-75 (5-6 лет); 80-90 (7 лет); 90-100 (8 лет);	см

*Нормативы для текущего контроля  
общей физической и специальной физической подготовке  
для базового уровня (9-18 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	5,2 (9 лет) 5,1 (10 лет) 5,0 (11 лет) 4,9 (12 лет) 4,8 (13 лет) 4,7 (14 лет) 4,5 (15 лет) 4,4 (16 лет) 4,3 (17-18 лет)	5,6 (9 лет) 5,5 (10 лет) 5,4 (11 лет) 5,3 (12 лет) 5,2 (13 лет) 5,1 (14 лет) 5,0 (15 лет) 4,9 (16 лет) 4,8 (17-18 лет)	Сек
Координация	Челночный бег 3x10м	8,8 (9 лет) 8,6 (10 лет) 8,5 (11 лет) 8,3 (12 лет) 8,1 (13 лет) 8,0 (14 лет)	9,3 (9 лет) 9,1 (10 лет) 8,9 (11 лет) 8,8 (12 лет) 8,7 (13 лет) 8,6 (14 лет)	сек

		7,4-7,7 (15 лет) 7,3 (16 лет) 7,2 (17-18 лет)	8,5 (15 лет) 8,4 (16 лет) 8,3 (17-18 лет)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	120 (9 лет) 130 (10 лет) 140 (11 лет) 150 (12 лет) 160 (13 лет) 170 (14 лет) 180 (15 лет) 190 (16 лет) 190-200(17-18 лет)	110 (9 лет) 115 (10 лет) 120 (11 лет) 130 (12 лет) 140 (13 лет) 150 (14 лет) 160 (15 лет) 170 (16 лет) 180-190 (17-18 лет)	см
<b>СФП</b>				
Техническое мастерство	<b>Владение несколькими элементами избранного вида</b>			

*Промежуточная аттестация:*

*Нормативы для промежуточной аттестации  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для стартового уровня (5-8 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 (5-6 лет); 7,1 (7 лет); 6,7 (8 лет)	7,7 (5-6 лет); 7,3 (7 лет); 6,9 (8 лет)	сек
Координация	Челночный бег 3x10м	11,6 (5-6 лет); 10,8 (7 лет); 10,0 (8 лет);	11,9 (5-6 лет); 11,1 (7 лет); 10,3 (8 лет);	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	85 (5-6 лет); 105 (7 лет); 120 (8 лет);	80 (5-6 лет); 95 (7 лет); 110 (8 лет);	см
<b>СФП</b>				
Техническое мастерство	<b>Владение несколькими элементами избранного вида</b>			

*Нормативы для промежуточной аттестации  
по общей физической и специальной физической подготовке  
для базового уровня (9-18 лет)*

физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки	Единица измерения
<b>ОФП</b>				



Быстрота	Бег на 30 м	5,0 (9 лет) 4,9 (10 лет) 4,8 (11 лет) 4,7 (12 лет) 4,6(13 лет) 4,5 (14 лет) 4,3(15 лет) 4,2 (16 лет) 4,1 (17-18 лет)	5,4 (9 лет) 5,3 (10 лет) 5,2 (11 лет) 5,1 (12 лет) 5,0 (13 лет) 4,9 (14 лет) 4,8 (15 лет) 4,7 (16 лет) 4,6(17-18 лет)	Сек
Координация	Челночный бег 3х10м	8,5-8,6 (9 лет) 8,3-8,4 (10 лет) 8,2-8,3 (11 лет) 8,0-8,1 (12 лет) 7,8-7,9 (13 лет) 7,7-7,8 (14 лет) 7,1-7,4 (15 лет) 7,0-7,1 (16 лет) 6,9-7,0 (17-18 лет)	9,1-9,2 (9 лет) 8,8-8,9 (10 лет) 8,6-8,7 (11 лет) 8,5-8,6 (12 лет) 8,4-8,5 (13 лет) 8,3-8,4 (14 лет) 8,2-8,3 (15 лет) 8,1-8,2 (16 лет) 8,0-8,1 (17-18 лет)	сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину	120-125 (9 лет) 130-135 (10 лет) 140-145 (11 лет) 150-155 (12 лет) 160-165 (13 лет) 170-175 (14 лет) 180-185 (15 лет) 190-195 (16 лет) 190-205(17-18 лет)	110-115 (9 лет) 115-120 (10 лет) 120-125 (11 лет) 130-135 (12 лет) 140-145 (13 лет) 150-155 (14 лет) 160-165 (15 лет) 170-175 (16 лет) 180-195 (17-18 лет)	см
<b>СФП</b>				
Техническое мастерство	<b>Владение несколькими элементами избранного вида</b>			

*Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации*

Оценивается техническая подготовка: выполнение музыкальных композиций на учебных занятиях.

Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:

**Стартовый уровень**

«зачтено» – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«не зачтено» – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

### **Базовый уровень:**

«зачтено» – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

«не зачтено» – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

### Стартовый уровень:

#### **Обучающиеся 5-8 лет**

1. Знать и уметь выполнять базовые шаги
2. Повторить аэробную композицию за преподавателем

### Базовый уровень:

#### **Обучающиеся 9-12 лет**

1. Знать и уметь выполнять базовые шаги
2. Самостоятельно выполнить аэробную композицию

#### **Обучающиеся 13 и старше**

1. Знать и уметь выполнять базовые шаги
2. Самостоятельно выбрать музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь и составить танцевальную композицию в любом изученном направлении аэробики, используя методику составления аэробных композиций

### *Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации*

#### Для стартового уровня

1. Определение физической культуры и спорт России.
2. Истории развития физической культуры и спорта России.
3. Определение аэробики.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Возникновение и развитие аэробики. Первые чемпионаты России по аэробике.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях

#### Для базового и продвинутого уровней

1. Определение физической культуры и спорт России
2. Современное развитие физической культуры в России, значение физической культуры в жизни человека. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

3. Характеристика аэробики, место и значение ее в российской системе физического воспитания.

4. Строение организма человека.

5 Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта).

**6. Формы, методы, приёмы и педагогические технологии,  
используемые в программе**

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы работы:**

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

#### **Приёмы работы:**

##### 1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

##### 2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

##### 3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

##### 1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

##### 4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

## 7. Материально-техническое обеспечение программы

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для занятий по программе включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь; оборудование медицинского кабинета.

Для обучения необходимо иметь специализированный зал - фитнес зал, малый тренировочный зал. Для подготовки к соревнованиям разрешается использование большого спортивного зала, для показательных выступлений.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря из расчета на группу (15 чел)	Единица измерения	Количество изделий
1.	Скакалка гимнастическая	штук	15
2.	Коврик гимнастический	штук	15
3.	Палка гимнастическая	штук	15
4.	Музыкальный центр (на одного тренера)	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	15
6.	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
7.	Станок хореографический	комплект	1
8.	Мяч футбольный	штук	2
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Насос универсальный электрический	штук	1
12.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
13.	Мяч фитбол	штук	15
14.	Мяч для пилатес	штук	15
15.	Степ-платформа(кор-доска)	штук	15
16.	Аква гантели, аква-ботинки, нудлс	штук	15

## 8. Перечень информационно-методических материалов

### *Список литературы для педагогов и обучающихся*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебн. пособие / Под ред Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.: Дивизион, 2006.
2. Базовая аэробика: теория и методика: учебно-метод. пособие / Е. Г. Чистякова, Е. А. Егорова; НовГУ им. Ярослава Мудрого. Великий Новгород, 2009.
3. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. 2006, № 9. С. 37-38
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014г., рег. № 31522);
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"