


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 Алькова Е.П.
Приказ
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеразвивающая
программа начальной подготовки
«Спортивная аэробика»**

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Бирюкова А.В.

2020
Новосибирск

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	3
3. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта	4
4. Организация, планирование учебного процесса.....	5
5. Анатомо – физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет).....	6
6. Методы, используемые при работе с детьми.....	9
7. Структура учебно-тренировочных занятий.....	10
7.1 Теоретическая подготовка.....	11
7.2 Практические занятия.....	11
8. Ожидаемые результаты.....	14
8.1 Способы контроля.....	14
8.2 Отслеживание результатов освоение программы.....	15
8.3 Система контроля и зачетные требования.....	17
9. Воспитательная работа.....	21
9.1 Воспитательные средства.....	22
9.2 Основные воспитательные мероприятия.....	22
10. Медико-биологический контроль.....	23
11. Материально – техническое обеспечение.....	23
12. Список используемой литературы.....	24

1. Пояснительная записка

Программа по спортивной аэробике составлена на основе программы по аэробике под редакцией Филиповой Ю.С., а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2016-2020). Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее е – 273-ФЗ), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

2. Цели и задачи

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

распространение спортивной аэробики. Привлечение детей и подростков к занятиям данным видом спорта.

Задачи:

Предметные:

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в спортивной аэробике, и основами индивидуальной, групповой и командной хореографии в спортивной аэробике
- освоение процесса изучения спортивной аэробики в соответствии с правилами;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивной аэробики, технике и тактике, правил аэробики;
- формирование необходимых навыков и умений в области спортивной аэробики; организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям спортивной аэробики. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости координации движений;

- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья; развитие двигательных способностей.

Воспитательные:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников спортивной аэробики, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные:

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта

Спортивная аэробика – это новый, бурно развивающийся вид спорта, но, несмотря на свою молодость, спортивная аэробика очень популярна и широко пропагандируется в нашей стране.

Спортивная аэробика — вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта. Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики).

Спортивная аэробика — это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, упражнение длится 1 мин. 20 сек. на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп взаимодействию между партнерами. Соревнования проводятся по нескольким номинациям:

индивидуальные (отдельно для мужчин и женщин), смешанные пары, трио и группы, а также танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа. При оценке программы судьями учитывается искусство движений, в которых проявляется не только сила, выносливость, гибкость, а также артистичность исполнения и сложность программы.

4. Организация, планирование учебного процесса

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа для групп начальной подготовки 1 года обучения – 3 год обучения рассчитана на 46 учебных недель, в течение которых проходит обучение и воспитание детей от 5 до 17 лет.

Срок реализации программы 8 лет.

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

группа «Старт»: 2 часа в неделю.

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 7 часов;

общая физическая подготовка – 71 час;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа.

Всего – 92 часа.

группа «Старт»: 4 часа в неделю.

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 10 часов;

общая физическая подготовка – 150 часов;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа.

Всего – 184 часа.

Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов (6 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час

2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;

3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;

4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

Всего – 230 (312) часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
 2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
 3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
 4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
 5. контрольные испытания 3 часа.
 6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.
- Всего – 368 часов (466 часов).**

Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 часов).

Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю.

Вводное занятие 1 час.

теоретическая подготовка – 20 часов;

общая физическая подготовка – 506 часов;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего 552 часа.

Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю.

1. Вводное занятие 1 час.

2. теоретическая подготовка – 20 часов;

3. общая физическая подготовка – 594 часа;

4. спортивные соревнования – 18 часов;

5. контрольные испытания 3 часа.

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

Всего 644 часа.

На этап начальной спортивной подготовки зачисляются дети с 5 лет и учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной аэробикой и имеющие разрешение родителей, и врача - педиатра. На этом этапе проводится физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений спортивной аэробики, выявление

способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Программа для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения рассчитана на 46 учебных недель, начало учебного года 1 сентября; окончание учебного года – 31 мая. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки и мальчики 8-11 лет.

В УТГ 1 г.о и 2 г.о. занимаются воспитанники, прошедшие начальную подготовку и показывающие средний результат по контрольно-переводным испытаниям. Как правило, комплектация групп начинается в сентябре месяце, так же возможен приём новых занимающихся, на протяжении всего учебного года, прием проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями, а также с просмотром физических способностей ребёнка, сдачи контрольных нормативов. Наличие медицинского допуска к тренировкам обязательно.

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Начало учебного года в ДЮФЦ – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮФЦ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

5. Анатомио – физиологические особенности детей 5-17 лет

На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и

дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий и быстрый бег.

У ребенка семи лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

Существенные отличия в двигательной деятельности ребенка 7 лет заключаются в следующем: в этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях ребенка 7 лет видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей.

В старшем дошкольном возрасте физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. Скачок физического развития в шести-семи летнем возрасте обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания. Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. Развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети часто не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи.

В шесть-семь лет отмечается существенное развитие дыхательной системы: у ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов.

К шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. К семи годам значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие разнообразные сложные движения: бег, прыжки, лазанье и так далее.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

К семи годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается. В старшем дошкольном возрасте устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника. В шесть-семь лет отмечается интенсивный рост черепных костей.

С семи лет начинается срастание костей таза, поэтому опасны прыжки в высоту на твердую поверхность. Это может привести к деформации костей таза.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника. Сердечно - сосудистая система начинает функционировать раньше других систем. К шести годам она продолжает развиваться и растет вместе с увеличением размеров тела. К семи годам сердце приобретает форму взрослого. Пульс становится устойчивым, ритмичным, менее частым.

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Основная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста почти заканчивается.

В шесть-семь лет большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков.

В старшем дошкольном возрасте заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется легкая возбудимость. Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым. Хорошо регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Важнейшими особенностями психического развития детей старшего дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, «взрослые» дела, быть «взрослым»); потребность в признании сверстников: у старших дошкольников активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время – стремление в игре и

других видах деятельности быть первым, лучшим; появляется потребность поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами; возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так как хочется в данный момент, а так как «надо».

6. Методы, используемые при работе с детьми

1) Общепедагогические методы:

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д.
2. Наглядные методы: демонстрация, просмотр видеозаписей с учебными занятиями и соревнований различных уровней
3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет и заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованиями
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр. В младшем школьном возрасте все занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в совместной творческой деятельности педагога и учащихся

2) Специфические методы:

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксации положений тела, проводки по движению
2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи
3. Методы обучения техники движения: расчленённый и целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, координационных способностей.

7. Структура учебно-тренировочных занятий

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Кроме групповых занятий используются следующие формы работы:

- тренировка по индивидуальному плану
- выполнение домашних заданий
- участие в соревнованиях

Построение учебно-тренировочного занятия:

1. Разминка.
Длительность: до 10 минут. В процессе разминки разогреваются мышцы, активизируются мыслительные процессы, повышается частота сердечных сокращений.
2. Первая заминка.
Происходит постепенное понижение частота сердечных сокращений. Выполняются упражнения на растяжку.
3. Основная часть.
Решаются конкретные задачи: воспитание физических качеств: гибкости, силы, координационной способности и т.д. Разучивание элементов. Совершенствование исполнения базовых шагов аэробики. Постановка, разучивание и отработка исполнительности соревновательных программ.
4. Вторая заминка.
Заключительная часть занятия: выполняются упражнения на расслабление и растяжку.

7.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих учебно-тренировочному процессу.

1. Повторение ранее изученной информации: характеристика вида спорта, отличие спортивной аэробики от других видов гимнастических видов спорта, история развития спортивной аэробики, терминология в спорте и т.д.
2. Влияние физических упражнений на занимающихся
3. Гигиена, закаливание, режим и питание занимающихся
4. Изучение основ техники выполнения упражнений в спортивной аэробике
5. Названия и основные требования элементов сложности, структурных групп и подгрупп элементов сложности

6. Дисциплина на занятии (правила поведения до и после тренировки)
7. Правила поведения на соревнованиях и других спортивных мероприятиях
8. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма

7.2 Практические занятия

Содержание учебно-тренировочных занятий: ОФП, СФП, гимнастические упражнения, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задачи, точностью и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта
3. Приобрести и повысить общую выносливость
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений
5. Улучшить подвижность в суставах
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Специальная физическая подготовка

СФП – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать специальные физические качества и улучшать их уровень.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций.
3. Развивать прыгучесть.
4. Развивать гибкость.
5. Развивать силу.

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения, используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения выполняются отдельными частями тела без предметов и с предметами (с отягощением), а также на различных гимнастических снарядах.

Прикладные упражнения состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат хорошим средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательными навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Акробатические упражнения

Акробатика - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Акробатические упражнения объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в аэробике как одно из лучших средств общей физической подготовленности, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранении равновесия при неустойчивом положении, упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие).

Хореографическая подготовка

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
2. батманы тандю (выставления на носок) и тандю же те (бросок ногой до 45 градусов) в 1 и 3 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. рон де жамб пар тер (круговые движения по полу) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
4. батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
5. релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 3 позиции.
7. маленькие хореографические прыжки

Техническая подготовка

Техника – наиболее рациональное выполнение двигательного действия. Техническая подготовка включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Задачи технической подготовки:

1. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения
2. Овладеть правильным выполнением требуемых движений
3. Овладеть правильным выполнением шагов аэробики, элементов гимнастики, акробатики
4. Увеличить частоту движений и их амплитуду
5. Овладеть техникой выполнения элементов сложности
6. Овладеть техникой выполнения элементов акробатики

8. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- освоят тактические и технические навыки спортивной аэробики.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной аэробики в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты.

8.1 Способы контроля

- Педагогический контроль (наблюдение, опрос)
- Прием нормативов
- Врачебный контроль
- Открытые занятия
- Участие в соревнованиях и выступления с показательными номерами

8.2 Отслеживание результатов освоение программы

Осуществляется через регулярное тестирование (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, май), участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях

Ожидаемые результаты обучающихся **первого года** обучения (ГНП 1 г.о)
Обучающиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
2. Демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики (простой шаг, шаг на полу- пальцах, приставной шаг, крестный шаг, галопы, джек, выпад, кик, захлест).
3. Выполнять элементы сложности 0,1- 0,2.
3. Демонстрировать простые элементы гимнастики (упоры, седы, упор углом, хват прямой, вис).
4. Демонстрировать простые акробатические упражнения (стойки у опоры, мосты, перекаты, кувырки).
5. Демонстрировать начальный уровень хореографической подготовки, адаптированной к аэробике.
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

Обучающиеся знают / понимают:

1. Инвентарь для занятий аэробикой.
2. Что такое аэробика.
3. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой.
4. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
5. Анатомические сведения (части тела, основные мышцы, суставы).
6. Понятие правильной осанки.
7. Названия и основные требования базовых шагов.
8. Названия и основные требования элементов сложности 0,1-0,2; название структурных групп элементов сложности.

Ожидаемые результаты обучающихся **третьего года** обучения (ГНП 3 г.о)
Обучающиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики.

3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение.
 4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,4.
 5. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, стойка в полу-шпагат, кувырок назад в упор лежа, стойка с разворотом 180 градусов в пистолет, стойка в шпагат, колесо в сторону, колесо в упор лежа).
 6. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике.
 7. Чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнения.
 8. Выполнять простые комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике.
 9. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.
- Обучающиеся знают / понимают:

Инвентарь для занятий аэробикой.

2. Что такое аэробика.
3. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой.
4. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
5. Анатомические сведения (части тела, мышцы, суставы).
6. Понятие правильной осанки.
7. Название и основные требования базов шагов.
8. Название и основные требования элементов сложности 0,1-0,4; название структурных групп элементов сложности.

Ожидаемые результаты обучающихся **четвертого года** обучения (УТГ 1г.о)

Обучающиеся умеют:

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать спортивное оборудование
2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики.
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение
4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,5
5. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, стойка с разворотом 360 градусов, стойка в шпагат, «закладка», колесо в упор лежа на 1 ногу, колесо на 1 руке, колесо с разворотом в шпагат, переворот вперед или назад и т.д.)
6. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике
7. Выступить на соревнованиях в течении года (минимум 1 раз)
8. Чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнения
9. Выполнять простые комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике

9. Знать правила поведения на соревнованиях и других спортивно-оздоровительных мероприятиях

Обучающиеся знают / понимают:

1. Инвентарь для занятий аэробикой
2. Что такое аэробика, историю развития спортивной аэробики
3. Терминологию в аэробике
4. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой
5. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки)
6. Режим и питание занимающихся спортивной аэробикой
7. Влияние аэробики на занимающихся
8. Название и основные требования базов шагов
9. Название и основные требования для выполнения элементов сложности 0,1-0,5; название структурных групп элементов сложности
10. Основные требования к выступлениям, основываясь на правилах соревнований по спортивной аэробике

Ожидаемые результаты обучающихся **пятого года** обучения (УТГ 2 г.о)

Обучающиеся умеют:

1. Грамотно использовать различное спортивное оборудование
2. Владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и соединения аэробных движений под музыкальное сопровождение
4. Выполнять элементы сложности 0,1 – 0,6
5. Выполнять комбинацию из 2 элементов сложности (2 элемента подряд, без остановки)
6. Выполнять комбинации из элементов гимнастики и акробатики (стойка в кувырок, кувырок назад в стойку, стойка с разворотом 360 градусов, стойка с поворотом в шпагат, колесо на 1 руке, колесо в шпагат, колесо с разворотом в шпагат, переворот вперед и назад)
7. Иметь упражнение по спортивной или фитнес аэробике.
8. Выступать на соревнованиях в течении года (минимум 2 раза)
9. Выполнять комбинации хореографических движений, адаптированных к аэробике
10. Проводить разминку у группы младших учащихся

8.3 Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Контроль на каждом году подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Переводные нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей, детей 5-8 лет отделения спортивной аэробики групп начальной подготовки

Первый год обучения				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Отжимание	До 7 раз	8- 10 раз	11-15 раз	Более 15 раз
Наклон вниз стоя	До 4 см	5-10 см	11-16 см	Более 16 см
Прыжок в длину	До 80 см	80-90 см	90-100 см	Более 100 см
Упор углом	До 2 сек	3-5 сек	6-10 сек	Более 10 сек
Шпагат	Один шпагат на полу	Два шпагата на полу	Три шпагата на полу	Один шпагат с возвышения 10 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 8 раз	9-12 раз	13-15 раз	Более 15 раз

Напрыгивание на степ платформу за 30 сек	До 10 раз	11-13 раз	14-16 раз	Более 16 раз
Третий год обучения				
Отжимания	До 12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Более 20 раз
Наклон вниз стоя	До 12 см	13-17 см	18-20 см	Более 20 см
Прыжок в длину	До 100 см	100-110 см	110-120 см	Более 120 см
Упор углом	До 5 сек	6-9 сек	10-14 сек	Более 14 сек
Шпагат	Один шпагат с возвышения 10 см	Два шпагата с возвышения 10 см	Три шпагата с возвышения 10 см	Один шпагат с возвышения 20 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 12 раз	13-16 раз	17-20 раз	Более 20 раз
Напрыгивание на степ платформу за 30 сек	До 14 раз	15-17 раз	18-20 раз	Более 20 раз
Количество баллов	1	2	3	4

Для успешного освоения программы обучающиеся должны набрать в любых 7 видах упражнений не менее 2 баллов, в восьмом упражнении – 1 балл.

Всего для каждого года обучения – не менее 13 баллов.

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся переводятся на следующий (учебно - тренировочный) этап спортивной подготовки для приобретения более сложных двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

Переводные нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей, отделения спортивной аэробики групп начальной подготовки

Четвертый год обучения

Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая физическая подготовка				
Отжимание	До 15 раз	15-23 раз	24-26 раз	Более 26 раз
Наклон вниз стоя	До 15 см	15-18 см	19-20 см	Более 20 см
Прыжок в длину	До 115 см	115-130 см	131-140 см	Более 140 см
Шпагат	Три шпагата на полу	Один шпагат с возвышения 20 см	Два шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 20 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 15 раз	16-20 раз	21-23 раз	Более 23 раз
Специальная физическая подготовка				
Упор углом	До 10 сек	10-15 сек	16-20 сек	Более 20 сек
Вертикальный мах	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично
Винт на 360°	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично

Пятый год обучения				
Упражнения	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Высокий уровень
Общая физическая подготовка				
Отжимание	До 23 раз	23-26 раз	26 – 29 раз	Более 30 раз

Наклон вниз стоя	До 18 см	18-20 см	20-22 см	Более 22 см
Прыжок в длину	До 130 см	130-145 см	145-150 см	Более 150 см
Шпагат	Три шпагата на полу	Два шпагат с возвышения 20 см	Три шпагата с возвышения 20 см	Три шпагата с возвыше ния 30 см
Пресс за 30 сек (подъем корпуса)	До 20 раз	20-23 раз	24-26 раз	Более 26 раз
Специальная физическая подготовка				
Упор углом	До 17 сек	16-23 сек	24-30 сек	Более 30 сек
Вертикальн ый мах	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично
Винт с поворотом 360°	Не выполняет	Выполняет	Выполняет хорошо	Выполняет отлично

Для успешного освоения программы необходимо выполнить 4 норматива по общей физической подготовке на базовом уровне (получить не менее на 2 баллов в каждом упражнении). А так же, необходимо выполнить не менее 2 нормативов по специальной физической подготовке (получить не менее 2 баллоов в каждом упражнении).

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающийся переводится на следующий учебно - тренировочный год.

9. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования:

- потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности
- воспитание нравственных качеств: честность, доброжелательность, коллективизм, дисциплинированность и т.д.
- воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость и т.д.
- эстетическое воспитание: чувства прекрасного, аккуратность

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

9.1 Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера
- Правильная организация учебно-тренировочного процесса
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- Дружный коллектив
- Система морального стимулирования
- Наставничество опытных спортсменов

9.2 Основные воспитательные мероприятия:

- Просмотр соревнований (видео, в режиме онлайн и офлайн) и их обсуждение
- Соревновательная деятельность учащихся и её анализ

- Регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся

- Проведение тематических праздников
- экскурсии, культпоходы
- тематические диспуты и беседы
- оформление стендов, участие в конкурсах рисунков

10. Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям физическими упражнениями, оценка его функционального состояния; контроль переносимости учебно-тренировочных нагрузок. Все поступающие в ДЮФЦ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по рациональному питанию детей и режиму дня. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактику заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещения, давать витаминные смеси.

11. Материально – техническое обеспечение

№	Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	шт	15
2	Гимнастическая скамейка	шт	2
3	Мат гимнастический	шт	4
4	Степ - платформа	шт	10
5	Лестница координационная	шт	1
6	Шведская лестница	шт	12
7	Гимнастическая скамейка	шт	1
8	Батут гимнастический	шт	1

9	Скакалки гимнастические	шт	10
10	Перекладины	шт	2
11	Утяжелители	шт	10
12	Музыкальный центр	шт	1

12. Список используемой литературы

Источники:

Нормативно - правовая база:

1. Стандарт муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки утвержден распоряжением Председателя комитета по физической культуре и спорту Администрации г. Перми от 09.12.2013 N СЭД-15-01-36-52 (ред. от 15.09.2014)
2. [Приказ](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей";
3. [Постановление](#) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 N 27 "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03";
4. [Закон](#) Российской Федерации от 7 февраля 1992 года N 2300-1 "О защите прав потребителей";
5. Федеральный [закон](#) от 30 марта 1999 года N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии";
6. Федеральный [закон](#) от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
7. Федеральный [закон](#) от 22.07.2008 N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности";
8. [Закон](#) Пермского края от 12.03.2010 N 587-ПК "О регулировании отдельных вопросов в сфере образования Пермского края";
9. Федеральный [закон](#) от 27.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Методическая литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Текст]: /Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002 г. –304с.
2. Бренч, С. В. Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
3. Бренч, С. В. Управление физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Теория и практика физической

- культуры. – 2011. – № 5. – с. 77-79 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
4. Бренч, С. В. Педагогическая модель управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 34-38 (реестр ВАК Минобрнауки РФ).
 5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - с. 64., ил. (Библиотечка тренера).
 6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 2001. - с.187
 7. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
 8. Филлипова, Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2003. - 60 с.
 9. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.
 10. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.