

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

Рассмотрено на педагогическом  
совете № 1 «8» сентября 2020г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮФЦ  
«Держинский»  
Алькова Е.П.  
приказ № 66 от 8 сентября 2020 г..

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Веселая аэробика»**  
**для детей от 5-9 лет**

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике

Гуляева И.В.

Новосибирск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>   |    |
| <b>1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....                              | 3  |
| <b>2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ</b> .....   | 4  |
| <b>3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА</b> .....                            | 7  |
| <b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ</b> .....                                    | 8  |
| <b>5. АНАТОМО – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ<br/>ДЕТЕЙ 5 лет</b> ..... | 12 |
| <b>6. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ</b> .....                            | 13 |
| <b>7. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ</b> .....                           | 13 |
| <b>8. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ</b>   |    |
| 8.1 Теоретическая подготовка.....                                     | 15 |
| 8.2 Практические занятия.....   | 16 |
| <b>9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  |    |
| 9.1 Способы проверки.....   | 19 |
| 9.2 Отслеживание результатов.....                                     | 19 |
| 9.3 Система контроля.....   | 20 |
| 9.4 Контрольно-переводные нормативы.....                              | 21 |
| <b>10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....                                | 22 |
| <b>11. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</b> .....                        | 23 |
| <b>12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....                  | 23 |
| <b>13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....                                    | 24 |

## Введение

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских физкультурных центров, детско-юношеских спортивных школ, разработанной авторами-составителями (Филиповой Ю.С., Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л.) Это программа, составленная на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации (МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ) от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и следующим нормативным документам:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р).

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

5. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский».

6. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика (приказ № 1364 от 30 декабря 2016 г.).

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов спортивной аэробики в России, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений спортивной аэробики, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮФЦ «Дзержинский» области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

## **1. Направленность программы**

Данная программа направлена на занятия с учащимися в спортивно - оздоровительных группах по программе дополнительного образования «Веселая аэробика» и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью.
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей и специальной физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

5. Направленностью на реализацию принципа преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по годам подготовки.

## **2.Цель и задачи программы**

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Развитие физического состояния детей дошкольного возраста, формирование правильного образа жизни, приобщение к занятиям физическими упражнениями.

#### **Задачи.**

##### **Личностные:**

- формирование умений и навыков работе в группе;
- формирование принципов правильного образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств.

##### **Метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям аэробикой;
- развитие кинестетического восприятия движений;
- развитие ориентации в пространстве.

##### **Предметные:**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки;
- общая физическая подготовка;
- начальная хореографическая подготовка;
- развитие музыкальности.

### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

#### **В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:**

- основные виды движений спортивной аэробики;
- базовые движения спортивной аэробики;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять базовые шаги аэробики;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- освоить прыжки в длину с места, прыжки в высоту;
- выполнять простейшие акробатические элементы.

#### **В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- знание истории Российского спорта и спортивной аэробики;
- выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;

- выполнять упражнения в такт музыкального сопровождения;
- выполнять упражнения в различных видах формирований;
- вид спорта, которым занимаются;
- название центра, который посещают;
- принципы правильного образа жизни;
- строение опорно-двигательного аппарата;
- понимать доступную спортивную терминологию.

**У обучающихся будут развиты следующие личностные результаты:**

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельной работе;
- взаимодействие в команде.

### **3. Характеристика спортивной аэробики как вида спорта** **КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Спортивная аэробика -- вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). 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). Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта.

Первые соревнования по спортивной аэробике прошли в США в 1990 году. В 1995 году спортивная аэробика была признана международной федерацией гимнастики (FIG), получила конкретное описание как вид спорта, а также правила проведения соревнований. Спортивная аэробика - это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 20 сек. на площадке 10м\*10 м специализированном паркетном помосте. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов).

Соревновательная программа гимнаста представляет собой композицию из различных по сложности и содержанию движений и элементов, выполняемых с высокой интенсивностью под музыку. При выполнении программы спортсмен должен выполнить элементы на силу, гибкость, ловкость и выносливость из структурных групп (А, В, С, D).

На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

#### 4. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 46 учебных недель, в течение которых проходит обучение и воспитание детей от 5 лет.

Срок реализации программы 4 года.

На этап спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются дети с 5 лет, желающие приобрести начальные умения и знания необходимые для гармоничного развития организма, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей организма, улучшение физических способностей, формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. «Старт» -занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут для 1 года обучения. «Начало» занятия для 2-4 года обучения занятия проходят два раза в неделю по 90 минут. Материал используется один на оба года обучения, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

#### **Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения (2 часа в неделю).**

1. Вводное занятие 1 час.
2. Теоретическая подготовка 6 часов.
3. Общая и специальная физическая подготовка 72 часа.
4. Гимнастические упражнения 46 часов.
5. Акробатика 12 часов.
6. Хореография 7 часов.
7. Техническая подготовка 7 часов.
8. музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты 10 часов.
9. Подготовка к показательным и спортивным выступлениям.
10. контрольные испытания 3 часа

**Всего : 92 часа.**

#### **Спортивно-оздоровительная группа 2-4 год обучения (4 часа в неделю).**

1. Вводное занятие 1 час.

2. Теоретическая подготовка 6 часов.
3. Общая и специальная физическая подготовка 164 часа.
4. Гимнастические упражнения 92 часов.
5. Акробатика 26 часов.
6. Хореография 26 часов.
7. Техническая подготовка 20 часов.
8. музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты 10 часов.
9. Подготовка к показательным и спортивным выступлениям.
10. 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**

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 506 часов;
4. спортивные соревнования – 16 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. 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.**

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.

**Наполняемость учебных групп, режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке.**

| Наименование этапа        |           | Срок обучения, год | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Минимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке (на конец учебного года) |
|---------------------------|-----------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Спортивно-оздоровительный | «Старт»   | 1                  | 5-6                                | 12                                  | 2   | Выполнение нормативов по ОФП   |
|                           | «Начало»  | 3                  | 7-9                                | 15                                  | 4/6 (9)                                       | Выполнение нормативов по ОФП   |
|                           | результат | 4                  | 9-17                               | 10                                  | 12-14   | Выполнение нормативов по ОФП   |

## **5.Анатомо-физиологические особенности детей 5 лет**

Период от 5 лет отличается быстрым темпом развития, продуктивен для развития речи, психики, моторики.

В данный период все размеры тела развиты относительно равномерно. Прибавка в росте составляет 5-8 см в год, в весе 2 кг в год, окружность в груди увеличивается на 1-2 см в год. Происходит интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, позвоночник еще гибкий, а мышцы брюшного пресса слабые. Рост сосудов отстает от роста сердца (возможны жалобы на дискомфорт в области груди, под лопаткой). Формирование легких заканчивается, глубина дыхания увеличивается, а частота уменьшается. Для нервной системы характерна неустойчивость нервных процессов, условные рефлексы быстрее образуются, чем в более раннем возрасте, но и быстро нарушаются, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

На 6 году координация достаточно развита, что позволяет переходить от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе; приставной шаг в сторону, бег в разных направлениях. Возможно перепрыгивание через невысокие предметы. Могут выполнять прыжки в длину на двух ногах, спрыгивать с предметов, лазить по шведской стенке переменным шагом, совершенствуется равновесие.

На 7 году еще присутствует ходьба с неравномерной длиной шага, дополнительные движения (боковое раскачивание туловища, шарканье, шлепанье стоп). Происходят значительные сдвиги в динамике бега (скоростная координация рук и ног, фаза полета почти у половины, скорость бега возрастает). Равновесие совершенствуется, но еще легко теряется.

На 8-9 году увеличивается длина шага, а темп ходьбы уменьшается. Бег координированный, фаза полета присутствует у всех. Прыгают с места с отрывом обеих ног (в высоту, в длину).

## **6. Принципы проведения занятий по спортивной аэробике**

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры,

игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

## **7.Методы и приемы реализации программы**

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

### **1.Организационные:**

- наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование)
- метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- круговая тренировка:

#### **Разновидности круговой тренировки:**

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

### **2.Мотивационные (убеждение, поощрение);**

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает

возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

## **8. Структура учебно-тренировочных занятий**

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Тренировка по «Старт» и «Начало» «Результат» имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (гимнастика, акробатика, хореография, техническая подготовка).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **Примерная структура учебно-тренировочного занятия**

Подготовительная часть:

- 1) фрагмент - упражнения по кругу (разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги и соединения).
- 2) фрагмент - упражнения у опоры и на середине (ОРУ для ног, туловища, рук; хореографические упражнения - «классика»).
- 3) фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, упражнения в равновесии, повороты).
- 4) фрагмент - прыжки (малые, амплитудные, прыжки с вращением).

Основная часть:

- 5) фрагмент - специально-техническая подготовка (базовые шаги аэробики с координационными движениями рук).
- 6) фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов аэробики, акробатики, гимнастики.

Заключительная часть:

- 7) фрагмент - общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости).
- 8) фрагмент - музыкально-двигательная подготовка (задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация).
- 9) фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

### **8.1 Теоретическая подготовка**

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

1. Знакомство со спортивным залом, инвентарем.
2. Что такое аэробика.
3. Терминология в аэробике.

4. Форма для занятий аэробикой.
5. Дисциплина на занятии (правила поведения до и после тренировки).
6. Анатомические сведения (части тела).

## **8.2 Практические занятия**

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

### **Общая 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 счет 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 специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. При реализации данной программы общая выносливость частично развивается в совокупности с развитием основных физических качеств, так как сенситивный период ее развития наступает позднее.

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 задания, точностью и скоростью его выполнения.

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

### **Основные задачи общей физической подготовки:**

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.

3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений.
4. Улучшить подвижность в суставах.
5. Увеличить ловкость и координацию движений.
6. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи специальной физической подготовки:

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

### **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.



## **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, перелезание, 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, полу- перевороты, 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 (полу- приседы) 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 фραπε (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. комбинации на 8 тактов с использованием базовых шагов аэробики.

### 9. Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоническое развитие организма обучающихся; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение техникой движений аэробики; гимнастики; акробатики; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом.

#### 9.1 Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Участие в соревнованиях, спортивных праздника

## **9.2 Отслеживание результатов освоение программы**

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

### **Ожидаемые результаты обучающихся первого года обучения.**

#### **Обучающиеся умеют:**

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
2. Демонстрировать простые базовые шаги классической аэробики (простой шаг, шаг на полу- пальцах, приставной шаг, джек, выпад).
3. Демонстрировать простые элементы гимнастики (упоры, седы).
4. Демонстрировать простые акробатические упражнения (стойки у опоры, мосты).
5. Демонстрировать начальный уровень хореографической подготовки.
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. Терминологию в аэробике.
4. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой.
5. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
6. Начальные анатомические сведения (части тела)

### **Ожидаемые результаты обучающихся второго года обучения**

#### **Обучающиеся умеют:**

1. Организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование.
2. Владеть хорошей техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики.
3. Выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в простых связках (захлест, джек, выпад, колесо, кик; галоп, шаг – наскок, аэроджек).
4. Выполнять комбинации из простых элементов гимнастики и акробатики

(кувырки, кувырок назад в упор лежа, кувырок назад в рыбку, мост, стойка у опоры, стойка с подбивом, стойка в упор лежа).

5. Чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений.
6. Выполнять простые комбинации хореографических движений.
7. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий.

**Обучающиеся знают / понимают:**

1. Инвентарь для занятий аэробикой.
2. Что такое аэробика.
3. Терминологию в аэробике.
4. Необходимость спортивной формы для занятий аэробикой.
5. Дисциплину на занятиях (правила поведения до и после тренировки).
6. Анатомические сведения (части тела).

### **9.3 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, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для успешного освоения программы обучающиеся **первого года** обучения должны набрать в любых трех видах упражнений не менее 2 баллов, в четвертом виде – 1 балл. Всего к концу периода обучения – не менее 7 баллов.

Обучающиеся **второго- четвертого года** обучения должны набрать в пяти любых видах упражнений не менее 2 баллов, в шестом виде – 1 балл. Всего к концу периода обучения – не менее 11 баллов.

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся **первого года** обучения переводятся на следующий год для совершенствования умений и приобретения двигательных навыков.

При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся **второго- четвертого года** обучения переводятся на следующий (начальный) этап спортивной подготовки для приобретения более сложных двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

### **10. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера:

- воспитание стойкого интереса к занятиям спортивной аэробикой;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование культуры выполнения упражнений;
- привитие принципов здорового образа жизни;
- привитие необходимых гигиенических навыков;
- воспитание дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивно-оздоровительного центра, в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся спортивной аэробикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе физкультурно-спортивной

деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, спортивных праздников, соревнований; участие в показательных выступлениях; проведение культурно-массовых мероприятий; совместные прогулки и походы; тематические беседы.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

### **11.Медико-биологический контроль**

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.

## 12. 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                | 9                  |
| 5  | Лестница координационная | шт                | 1                  |
| 6  | Шведская лестница        | шт                | 12                 |
| 7  | Полусфера                | шт                | 1                  |
| 8  | Лавка для прыгиваний     | шт                | 1                  |
| 9  | Батут гимнастический     | шт                | 1                  |
| 10 | Скакалки гимнастические  | шт                | 5                  |
| 11 | Эластичные экспандеры    | шт                | 7                  |
| 12 | Перекладины              | шт                | 3                  |
| 13 | Утяжелители              | шт                | 10                 |
| 14 | Музыкальный центр        | шт                | 1                  |

### 13.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. Ботяев В.Л. Координационные способности как критерий оценки технических возможностей в аэробной гимнастике [Текст] / В.Л. Ботяев, В.Н. Бойко, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2013. – том 2, С. 37-40



3. Ботяев В.Л. Спортивная аэробика как эффективное средство развития координационных способностей [Текст] / В.Л. Ботяев, Т.И. Тутулова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIVсероссийской научно-практической конференции / Сургут. Сургутский Государственный Университет. – Сургут, 2012. – том 1, С. 46-48
4. Бренч, С. В. Модельные характеристики как базовый компонент модели управления физической подготовкой девочек 7-8 лет в фитнес-аэробике / С. В. Бренч // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов / СибГУФК. – Омск, 2011. – Т. II. – С. 25-31.
5. 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).
6. 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).
7. 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).
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М.. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
9. Спортивная аэробика. Правила соревнований FIG (2016-2020 г.г.) [Текст] / Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики ФИЖ (FIG). - М., 2015г.
10. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации.– М., 2000г.
11. Филлипова, Ю.С. Методическое пособие по оздоровительной аэробике [Текст] / Ю. С. Филлипова.- Новосибирск, 1995. –60с.
13. Филлипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филлипова. - Новосибирск, 2006. - 58с.

14. Филипова, Ю.С. Программа по спортивной аэробике для детско-юношеской спортивной школы [Текст] / Ю. С. Филипова. - Новосибирск, 2012. – 58 с.