Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№269-[illegible] от 15.05.2025

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробная гимнастика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов по программе: 740
Год разработки программы: 2022

**Автор-составитель:**
Бурлева Анастасия Николаевна,
Набиулина Александра Юрьевна
педагоги дополнительного образования

Челябинск, 2025г.

## Оглавление


Раздел 1 Пояснительная записка..... 3
Раздел 2. Содержание Программы..... 9
2.1. Учебный план модульной Программы «Аэробная гимнастика»..... 9
2.2. Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Основы»..... 9
2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Основы»..... 10
2.4 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Интенсив»..... 24
2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Гимнастика аэробная. Интенсив»..... 25
2.6 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Профи» 37
2.7 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Профи»..... 39
2.8 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»..... 46
2.9 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»..... 47
Раздел 3. Воспитательная деятельность.....51
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы..... 55
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробная гимнастика»..... 59
5.1 Методические материалы..... 59
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробная гимнастика»..... 63
Приложение 1. Календарный учебный график Программы..... 64
Приложение 2. Карточка Программы..... 68
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы..... 76




## Раздел 1. Пояснительная записка

**Перечень нормативно-правовых актов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2025).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 30.11.2024).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 21.02.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

**Направленность программы «Аэробная гимнастика»** (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровни освоения Программы: модули «Аэробная гимнастика. Основы», «Аэробная гимнастика. Интенсив», «Аэробная гимнастика. Профи», «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» - базовый уровень.

**Актуальность Программы** обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

В последние годы в России наблюдается рост интереса к здоровому образу жизни, что делает программы физической активности для детей особенно актуальными. В рамках национальных программ и инициатив, направленных на улучшение здоровья населения, программы физической активности для детей получают поддержку и финансирование.

В условиях современного общества, где дети все чаще проводят время за экранами, аэробная гимнастика способствует физической активности и помогает предотвратить проблемы со здоровьем, такие как ожирение и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Физическая активность, включая аэробную гимнастику, помогает детям справляться с эмоциональным напряжением и улучшает общее психоэмоциональное состояние. Занятия в группах способствуют социализации, формированию дружеских отношений и развитию навыков командной работы. Программа способствует формированию у обучающихся привычки заниматься спортом и заботиться о своем здоровье с раннего возраста.

Родители тоже заинтересованы в том, чтобы их дети занимались безопасными и доступными видами физической активности. Аэробная гимнастика, как правило, не требует специального оборудования и может проводиться в различных условиях.

Таким образом, образовательная программа «Аэробная гимнастика» отвечает современным потребностям российского общества, родителей и детей, способствуя физическому, психоэмоциональному и социальному развитию. Программа может стать важным инструментом в формировании здорового и активного поколения.

**Воспитательный потенциал Программы**



Образовательная программа по аэробной гимнастике способствует формированию у обучающихся ценностного отношения к здоровью, развитию физических и моральных качеств, таких как дисциплина, ответственность, командный дух и самоуважение. Она помогает воспитывать активную жизненную позицию, умение работать в команде и уважение к правилам, а также развивать творческие и коммуникативные навыки.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

**Новизна Программы** выражается в создании целостной физкультурно-спортивной среды для успешного развития обучающегося, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы, а также в индивидуальном подходе к обучающемуся, в учете возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечению его оптимальной физической нагрузки.

**Отличительные особенности Программы**

Программа «Аэробная гимнастика» делится на несколько модулей, каждый из которых имеет свои особенности и цели, отражающие потребности обучающихся на разных этапах их развития.

Модуль «Аэробная гимнастика. Основы» предназначен для детей, которые только начинают знакомиться с аэробной гимнастикой. Основное внимание здесь уделяется формированию базовых навыков и пониманию принципов аэробной активности. Упражнения в этом модуле направлены на развитие координации движений, улучшение общей физической подготовки и создание положительного отношения к занятиям спортом. В рамках данного модуля обучающиеся учатся основным элементам аэробной гимнастики, таким как шаги, повороты и простые комбинации движений.

После освоения модуля «Аэробная гимнастика. Основы», обучающиеся переходят ко второму модулю «Аэробная гимнастика. Интенсив». Этот модуль предполагает увеличение нагрузки и сложности выполняемых упражнений. Здесь акцент делается на развитие выносливости, силы и скорости. Дети учатся выполнять более сложные комбинации, занятия становятся более динамичными и увлекательными, что поддерживает интерес обучающихся к аэробной гимнастике.

Третий модуль «Аэробная гимнастика. Профи» предназначен для тех, кто уже достиг определенного уровня мастерства и готов к более серьезным тренировкам. В этом модуле занятия становятся более специализированными, и обучающиеся начинают углубленно изучать технику выполнения сложных элементов и комбинаций. Здесь также акцентируется внимание на подготовке к соревнованиям, что включает в себя как физическую, так и психологическую подготовку. Обучающиеся начинают осваивать техники выступлений, учатся работать с музыкальным сопровождением и развивают артистизм. Этот модуль требует от детей высокой самоотдачи и дисциплины, что способствует формированию у них ответственного отношения к тренировкам и соревнованиям.

Последний модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» ориентирован на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях. В этом этапе программы акцент делается на отработку выступлений, тактику соревнований и психологическую подготовку. Дети учатся справляться с волнением и стрессом, которые могут возникать перед выступлениями, и развивают навыки командной работы.

Таким образом, образовательная программа «Аэробная гимнастика» состоит из модулей, каждый из которых имеет свои уникальные особенности и цели. Эта программа не только развивает физические навыки обучающихся, но и формирует у них важные жизненные качества, такие как дисциплина, ответственность и командный дух. Аэробная гимнастика становится неотъемлемой частью жизни детей, способствуя их гармоничному развитию и укреплению здоровья.

**Адресат программы:** 6,5 – 18 лет.

*Младший школьный возраст* - 6,5-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

*Средний школьный возраст* - 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

*Старший школьный возраст* - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу



родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

**Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области аэробной гимнастики.

**Задачи Программы:**

*Личностные:*

- развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту;
- научить нести ответственность за результат своих действий.

*Метапредметные:*

- развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- развить умение планировать и осуществлять свою деятельность.

*Предметные (образовательные):*

- сформировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»;
- развить гибкость, координацию и выносливость;
- научить выполнять основные акробатические и хореографические движения;
- приобрести опыт выступлений по спортивной аэробике;
- совершенствовать технику выполнения элементов спортивной аэробики.

**Планируемые образовательные результаты:**

*Личностные:*

- высоко мотивирован к здоровому образу жизни и спорту;
- осознает и несет ответственность за результат своих действий.

*Метапредметные:*

- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом;
- умеет планировать и осуществлять свою деятельность.

*Предметные:*

- сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»;
- развита гибкость, координация и выносливость;
- умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения;
- приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике;
- совершенствует технику выполнения элементов спортивной аэробики.

**Объем Программы**: 740 часов.

- «Аэробная гимнастика. Основы» - 222 часа.
- «Аэробная гимнастика. Интенсив» - 222 часа.
- «Аэробная гимнастика. Профи» - 222 часа.
- «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» - 74 часа.

**Форма обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий**: практические занятия, беседа, репетиция, показательные выступления.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий**: три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин. Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» - один раз в неделю по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин.

**Формы контроля:**

Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Основы»
Текущий контроль: наблюдение.
Итоговый контроль: показательная программа.
Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Интенсив»
Текущий контроль: спортивное тестирование.
Итоговый контроль: показательная программа.
Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Профи»
Текущий контроль: практическая работа.
Итоговый контроль: показательная программа.
Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»
Текущий контроль: практическое задание.
Итоговый контроль: выступление с соревновательной композицией (индивидуальной, парной или групповой)



## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробная гимнастика»

| № п/п | Наименование образовательных модулей | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | «Аэробная гимнастика. Основы» (6,5-8 лет) | 222 | 32 | 190 |
| 3. | «Аэробная гимнастика. Интенсив» (9-12 лет) | 222 | 36 | 186 |
| 4. | «Аэробная гимнастика. Профи» (13-18 лет) | 222 | 29 | 193 |
| 5. | «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» (7-18 лет) | 74 | 3 | 71 |
| | **Итого:** | **740** | **99** | **641** |

### 2.2. Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Основы»

предмет: «Аэробная гимнастика»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Раздел 1. Введение** | **2** | **2** | **-** | |
| 1.1 | «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике | 1 | 1 | - | |
| **2.** | **Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий** | **2** | **2** | **-** | |
| 2.1 | Профессии будущего | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | Профессия тренера | 1 | 1 | - | |
| **3.** | **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | **42** | **6** | **36** | |
| 3.1 | Укрепление мышц брюшного пресса | 7 | 1 | 6 | |
| 3.2 | Укрепление косых мышц туловища | 7 | 1 | 6 | |
| 3.3 | Укрепление мышц ног | 7 | 1 | 6 | |
| 3.4 | Укрепление мышц спины | 7 | 1 | 6 | |
| 3.5 | Укрепление мышц рук | 7 | 1 | 6 | |
| 3.6 | Выполнение связок из упражнений ОФП | 7 | 1 | 6 | |
| **4.** | **Раздел 4. Базовая аэробика** | **40** | **5** | **35** | |
| 4.1 | Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками | 8 | 1 | 7 | |
| 4.2 | Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку | 8 | 1 | 7 | |
| 4.3 | Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики | 8 | 1 | 7 | |
| 4.4 | Разучивание базовых шагов с поворотом на 180° | 8 | 1 | 7 | |
| 4.5 | Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| **5.** | **Раздел 5. Специальная физическая подготовка** | **52** | **7** | **45** | |
| 5.1 | Изучение элементов «угол ноги вместе», «угол ноги врозь» | 8 | 1 | 7 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5.2 | Изучение элемента «так джамп» | 8 | 1 | 7 | |
| 5.3 | Выполнение связок из элементов сложности | 8 | 1 | 7 | |
| 5.4 | Выполнение элементов на развитие координационных способностей | 8 | 1 | 7 | |
| 5.5 | Выполнение упражнений на развитие скорости | 8 | 1 | 7 | |
| 5.6 | Выполнение упражнений на развитие выносливости | 8 | 1 | 7 | |
| 5.7 | Изучение элемента 4 маха | 4 | 1 | 3 | |
| **6.** | **Раздел 6. Акробатика** | **42** | **6** | **36** | |
| 6.1 | Изучение кувырка вперед | 8 | 1 | 7 | |
| 6.2 | Изучение кувырка назад | 8 | 1 | 7 | |
| 6.3 | Изучение положения «мост» | 8 | 1 | 7 | |
| 6.4 | Изучение стойки на голове | 2 | 1 | 1 | |
| 6.5 | Изучение стойки на лопатках («березка) | 8 | 1 | 7 | |
| 6.6 | Выполнение связок | 8 | 1 | 7 | |
| **7.** | **Раздел 7. Хореография** | **42** | **5** | **37** | |
| 7.1 | Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног: 1,2,3,6 | 8 | 1 | 7 | |
| 7.2 | Изучение позиций рук: 1,2,3 | 8 | 1 | 7 | |
| 7.3 | Прыжки по позициям 1,2,3,6 | 8 | 1 | 7 | |
| 7.4 | Махи у станка | 8 | 1 | 7 | |
| 7.5 | Шпагаты | 8 | 1 | 7 | |
| 7.6 | Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Основы» Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | показательная программа |
| | **Всего часов:** | **222** | **34** | **188** | |

**2.3 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Основы»**

**Раздел 1. Введение (2 часа).**
**Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).**
Теория (1 час).
История создания Дворца пионеров в Челябинске. Основные этапы развития учреждения. Примеры известных мероприятий и традиций.

**Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).**
Теория (1 час).
Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Что такое спортивная аэробика. Основные группы мышц: название, расположение.

**Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий (2 часа).**
**Тема 2.1 Профессии будущего (1 час).**
Теория (1 час).
Как технологии меняют спорт. Возможные новые профессии в спорте:



- Спорт-аналитик с использованием виртуальной реальности.
- Тренер по киберспорту.
- Врач-генетик, создающий индивидуальные программы тренировок.
- Инструктор по спортивной робототехнике.
- Спорт-учёный, разрабатывающий новые виды экипировки. Характеристика ключевых надпрофессиональных компетенций. Способы развития надпредметных навыков.

**Тема 2.2 Профессия тренера (1 час).**
Теория (1 час).
Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (42 часа).**
**Темы 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса (7 часов).**
Теория (1 час).
Почему важно укреплять мышцы брюшного пресса? Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Упражнения выполняются под счет педагога.
Практика (6 часов).
1. Разминка:
-Легкие упражнения: наклоны, вращения туловища, дыхательные упражнения.
- Подготовка мышц к работе.
2. Основная часть — упражнения для брюшных:
- Классические скручивания лежа.
- Подъем ног в положении лежа.
- «Велосипед» — имитация кручения ног.
- «Кошка» — поза для растяжки и укрепления мышц.
- Упражнения на пресс с использованием мяча или коврика.
- Вариации упражнений для разных уровней подготовки.
- Из И.П. лежа на спине одновременно поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; И.П. тоже одновременно поднимать ноги и туловище, показать «складку».
3. Игровая часть:
- Игра «Мышцы-герои» — обучающиеся выполняют упражнения, изображая героев, укрепляющих пресс.
- Конкурс на удержание позы «планка» или «скручивания».

**Тема 3.2 Укрепление косых мышц туловища (7 часов).**
Теория (1 час).
Почему важно укреплять косые мышцы? Как они помогают при движениях и осанке?
Практика (6 часов).
1. Разминка:

- Легкие упражнения: наклоны, вращения туловища, дыхательные упражнения.
- Подготовка мышц к работе.
2. Основная часть — упражнения для косых мышц:
- Боковые наклоны стоя.
- «Косой скручивающийся» — лежа на боку, подъем верхней части туловища.
- «Вытягивание» — стоя, наклоны в сторону с руками, вытянутыми вверх
- «Рыбка» — поза для растяжки и укрепления косых мышц.
- Упражнения с поворотами туловища в положении стоя и лежа.
- Использование мяча или коврика для разнообразия.
2. Игровая часть:
- Игра «Повороты-герои» — обучающиеся выполняют упражнения, изображая героев, укрепляющих боковые мышцы.
- Конкурс на удержание позы «боковой планки» или «наклон в сторону».

**Темы 3.3 Укрепление мышц ног (7 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.
Практика (6 часов).
Упражнения выполняются под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

**Тема 3.4 Укрепление мышц спины (7 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.
Практика (6 часов).
1. Разминка:
- Ходьба по кругу в разном темпе (обычная, на носочках, на пятках, с высоким подниманием коленей).
- Бег по кругу легким темпом.
- Упражнения на разогрев суставов (вращения головой, плечами, руками, туловищем, ногами).
- Наклоны вперед, назад, в стороны.
2. Основная часть:
Аэробная часть:
- Простые танцевальные движения под музыку (можно использовать готовые танцевальные комплексы для обучающихся).
- Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в стороны.
- Махи руками и ногами.
3. Упражнения для укрепления мышц спины:



- «Кошечка» (4-5 повторений): стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз, а затем выгибаем вверх, как кошечка. Следим за правильным дыханием (вдох при прогибе, выдох при выгибании).
- «Лодочка» (4-5 повторений): лежа на животе, одновременно поднимаем руки и ноги вверх, удерживая положение несколько секунд. Можно представлять себя плывущей лодочкой.
- «Самолетик» (4-5 повторений): лежа на животе, вытягиваем руки в стороны. Одновременно поднимаем руки и верхнюю часть туловища, удерживая положение несколько секунд.
- «Подъем туловища» (4-5 повторений): лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднимаем только верхнюю часть туловища, стараясь не отрывать ноги от пола.
4. Упражнения с мягкой игрушкой:
- «Передача медвежонка»: сидя на полу, дети передают мягкую игрушку друг другу за спиной, стараясь держать спину ровно.
- «Медвежонок на спине»: лежа на животе, обучающийся кладет мягкую игрушку себе на поясницу и старается ее удержать, поднимая и опуская ноги.

**Тема 3.5 Укрепление мышц рук (7 часов).**
Теория (1 час).
Важность сильных мышц рук для повседневной жизни. Объяснение и показ правильной техники выполнения простых упражнений для укрепления мышц рук.
Практика (6 часов).
Упражнения выполняются под счет педагога: отжимания (бицепс, трицепс, широкие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями.
Упражнения для укрепления мышц рук:
- Отжимания от пола/стены (3-5 повторений): начинаем с отжиманий от стены, если обучающимся сложно отжиматься от пола. Следим за правильной техникой (спина прямая, локти направлены назад).
- Подъемы рук с гантелями/бутылками с водой (3-5 повторений):
- Подъемы рук вперед.
- Подъемы рук в стороны.
- Сгибание и разгибание рук в локтях.
- Упражнения с мячом:
- Передача мяча над головой.
- Передача мяча вокруг туловища.
- Подбрасывание и ловля мяча.
- «Ножницы2 (3-5 повторений): руки вытянуты вперед, делаем махи руками в горизонтальной плоскости, скрещивая их.
- «Мельница» (3-5 повторений): наклоны туловища вперед, с поочередными махами руками.

**Тема 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП (7 часов).**
Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей.
Практика (6 часов).
Упражнения выполняются по времени, количеству, по подходам.
Выполнение связок:
- Объединение 2-3 упражнений в связки (например: приседания + отжимания + планка). Пример связки №1: 10 приседаний, 10 отжиманий, 20 секунд в планке.
-Повторить 2-3 раза.
Пример упражнений №2: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30).

**Раздел 4. Базовая аэробика (40 часов).**

**Тема 4.1 Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками (8 часов).**

Теория (1 час).
Демонстрация следующих шагов:
- Шаг в сторону (side step).
- Шаг вперед (forward step).
- Шаг назад (backward step).
Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.
Практика (7 часов).
Разучивание базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи. Повторение шагов под музыку. Соединение шагов с движениями рук:
- Шаг в сторону + поднятие рук вверх.
- Шаг вперед + движение рук в стороны.
- Шаг назад + сведение рук к груди.

**Тема 4.2 Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку (8 часов).**

Теория (1 час).
Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов в движении: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи. Объяснение и демонстрация простых движений рук. Показ, как соединить шаги и движения рук.
Практика (7 часов).
Обучение базовым шагам. Обучающиеся выполняют движение под счет педагога, после освоения пробуют под музыку. Соединение шагов с движениями рук. Практика соединения шагов и движений рук под музыку. Практика комбинирования движений. Выполнение всей комбинации под музыку.



**Тема 4.3 Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики (8 часов).**

Теория (1 час).
Характеристика структурных групп сложности спортивной аэробики.
Практика (7 часов).
Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.
Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.
Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.
Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.
Группа D – махи, вертикальный шпагат.
Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены.

**Тема 4.4 Разучивание базовых шагов с поворотом на 180° (8 часов).**

Теория (1 час).
Постановка тела, рук и ног. Объяснение и показ педагогом базовых шагов с поворот: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи. Демонстрация правильной техники выполнения базовых шагов. Объяснение и демонстрация техники поворота.
Практика (7 часов).
Разучивание базовых шагов. Выполнение отдельно каждого шага, под счет педагога. Самостоятельное выполнение обучающимися базовых шагов спортивной аэробики. Разучивание поворота на 180 градусов. Практика на месте, затем с движением вперед и назад. Совмещение с базовыми шагами. Построение коротких комбинаций с базовыми шагами и поворотами. Повторение и закрепление навыков.

**Тема 4.5 Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль (8 часов).**

Теория (1 час).
Объяснение педагога из чего составляются связки их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад).
Практика (7 часов).
Демонстрация и повторение основных элементов: шаги, прыжки, повороты, махи руками и ногами. Обсуждение, как эти движения можно соединять. Разучивание связок:
- Постепенное соединение двух-трех движений в короткие связки.
- Практика каждого варианта под музыку или с таймером.
- Совместное выполнение с обучающимися, исправление ошибок.

Текущий контроль в форме наблюдения. Обучающиеся выполняют базовые упражнения в рамках разделов «ОФП» и «Базовая аэробика». Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

**Раздел 5. Специальная физическая подготовка (52 часа).**

**Тема 5.1 Изучение элемента «угол ноги вместе», «угол ноги врозь» (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Демонстрация элементов «угол ноги вместе» и «угол ноги врозь»

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений: поднимание ног от пола, поднимание таза от пола, одновременное поднимание ног и таза, удержание две секунды. Показ техники выполнения элемента. Выполнение элемента занимающимися самостоятельно. Практика с поддержкой и без поддержки. Повторение, исправление ошибок. Выполнение элементов в комбинации.

**Тема 5.2 Изучение элемента прыжок «так джамп» (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Демонстрация прыжка «так джамп». Объяснение техники исполнения элемента.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений: на месте мах согнутой ногой к плечу; то же с шага; шаг-напрыжка на две ноги прыжок вверх; прыжок простой-прыжок колени к груди. Показ техники выполнения элемента. Выполнение элемента обучающимися самостоятельно. Практика выполнения с поддержкой и без. Повторение, исправление ошибок. Выполнение серии прыжков «так джамп» в движении.

**Тема 5.3 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**

Теория (1 час).

Понятие «связка». Демонстрация простых связок, объединяющих знакомые элементы Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

Обучение выполнению связок:

- Разделение на части, повторение каждого элемента.
- Постепенное соединение элементов в одну последовательность. Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Отжимание перемах ногами вперед, удержание угла ноги вместе. Прыжок «так джамп», прыжок поворот 360. Практика с поддержкой и без, исправление ошибок. Выполнение коротких связок по одному или в группах. Создание мини-композиций из 2-3 элементов.

**Тема 5.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (8 часов).**



Теория (1 час).

Важность координации движений. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов. Демонстрация элементов, развивающих координацию (например, прыжки с одновременным движением рук, перемещения по линиям, баланс на одной ноге с движением рук).

Практика (7 часов).

Объяснение и показ педагогом упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу. Обучение выполнению элементов:

-Простые упражнения на баланс и синхронность.

- Игры на развитие координации (например, «следуй за лидером», «зеркало»). Практика в парах или группах, исправление ошибок. Выполнение комплекса из нескольких элементов. Создание коротких групповых упражнений или мини-танца.

**Тема 5.5 Выполнение упражнений на развитие скорости (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

Объяснение и показ педагогом упражнений: ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью(10раз)-ускорение. Упражнения на развитие скорости:

1. Бег на месте:
- Высокий подъем колен (30 секунд).
- Захлест голени (30 секунд).
- Смена ног с высоким подъемом бедра (бег с высоким подъемом колен, но при каждом шаге высоко поднимаем бедро) (30 секунд).
- Отдых (30 секунд).
- Повторить 2-3 раза.

2. Прыжки:
- Прыжки на двух ногах на месте (30 секунд).
- Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди (30 секунд).
- Прыжки с ноги на ногу (как будто перепрыгиваем через небольшое препятствие на месте) (30 секунд).
- Отдых (30 секунд).
- Повторить 2-3 раза.

3. Махи руками и ногами:
- Быстрые махи руками вперед-назад (30 секунд).
- Быстрые махи ногами вперед (30 секунд).
- Быстрые махи ногами в стороны. (30 секунд).
- Отдых (30 секунд).
- Повторить 2-3 раза.

**Тема 5.6 Выполнение упражнений на развитие выносливости (8 часов).**

Теория (1 час).

Понятие «выносливость». Как аэробные упражнения (бег, прыжки, танцы) помогают развивать выносливость.

Практика (7 часов).

Упражнения на развитие выносливости:

1. Бег:
- Бег с умеренной интенсивностью (5-7 минут).
- Легкий бег по залу в течение 5-7 минут. Можно бегать по кругу, змейкой, между конусами (если есть).

2. Прыжки:
- Прыжки на двух ногах на месте (1 минута).
- Прыжки с ноги на ногу (1 минута).
- Прыжки через скакалку (1-2 минуты, по возможности).
- «Звездочка» - прыжок с разведением рук и ног в стороны (1 минута).

3. Элементы танцевальной аэробики:
- Простые шаги: шаг в сторону, шаг вперед, шаг назад.
- Шаги с подъемом колена.
- V-шаг (шаги в виде буквы V).
- Chasse (приставной шаг).

Во время движений работают руки (хлопки, махи).

4.Игра на выносливость;
- «Кто дольше?» - Например, стоять на одной ноге, держать руки вытянутыми в стороны, приседать. Устроить небольшое соревнование, кто сможет дольше выполнить упражнение.
- «Догонялки-замедления» - обычные догонялки, но тот, кто водит, бегает очень медленно (цель - развить способность работать на низкой интенсивности длительное время).

**Тема 5.7 Изучение элемента 4 маха (4 часа).**

Теория (1 час).

Что такое «4 маха»? Значение элемента. Показ видео/фото правильного выполнения элемента «4 маха». Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов. Показ техники выполнения элемента

Практика (3 часов).

Обучение элементу «4 маха»:

1. Подготовительные упражнения:
- Мах вперед: Исходное положение – стоя, руки в стороны. Выполнить мах прямой ногой вперед, стараясь поднять ее как можно выше. (5-7 повторений каждой ногой).
- Мах в сторону: Исходное положение – стоя, руки в стороны. Выполнить мах прямой ногой в сторону, стараясь поднять ее как можно выше. (5-7 повторений каждой ногой).
- Мах назад: Исходное положение – стоя, держась за опору (стул, стену). Выполнить мах прямой ногой назад, стараясь поднять ее как можно выше. (5-7 повторений каждой ногой).



- Круговой мах: Исходное положение - стоя на одной ноге (можно держаться за опору). Поднять другую ногу вперед, затем отвести ее в сторону, перевести назад и опустить в исходное положение. (5-7 повторений каждой ногой, в каждую сторону).

2. Изучение элемента «4 маха» по частям:
- Первый мах: вперед (фиксируем положение).
- Второй мах: в сторону (фиксируем положение).
- Третий мах: назад (фиксируем положение).
- Четвертый мах: Круговой.

3. Соединение всех элементов в «4 маха»: постепенно увеличивать темп выполнения элемента, под счет или под ритмичную музыку.

4. Отработка элемента «4 маха» перед зеркалом (по возможности).

5. Самостоятельный контроль выполнения элемента.

6. Исправление ошибок под руководством тренера.

**Раздел 6. Акробатика (42 часа).**

**Тема 6.1 Изучение кувырка вперед (8 часов).**

Теория (1 час).

Инструктаж по технике безопасности. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

Практика (7 часов).

Постановка рук и тела: ладони на полу перед собой. Голова на груди, спина круглая. Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Выполнение элемента на мате.

**Тема 6.2 Изучение кувырка назад**

Теория (1 час).

Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента

Практика (7 часов).

Постановка рук и тела: ладони около плеч, локти вверх и уши зажаты. Голова на груди, спина круглая. Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента.

1. Обучение кувырку вперед:
- Кувырок вперед из упора присев.
- Кувырок вперед из основной стойки (стойка прямо).
- Выполнение элемента на мате.

2 Отработка кувырка вперед:
- Самостоятельное выполнение кувырка вперед с контролем правильности техники.
- Выявление и исправление ошибок.

**Тема 6.3 Изучение положения «мост» (8 часов).**

Теория (1 час).

Что такое положение «мост», его значением в аэробной гимнастике и в развитии гибкости. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента

Практика (7 часов).

Постановка рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза. Показ техники элемента.

1. Подготовительные упражнения:
- Наклоны назад стоя (5 минут).
- «Кошечка сердится (5 повторений).
- «Полумост» из положения лежа на спине (8-10 повторений).
- Упражнение «змейка»: лежа на животе, упереться руками в пол на уровне плеч и медленно поднимать верхнюю часть туловища, разгибая руки в локтях. Стараться максимально прогнуть спину (5-7 повторений).

2.Изучение положения «Мост»:
- «Мост» с помощью взрослого (5-7 минут).
- Самостоятельное выполнение «моста» (5-8 минут).
- Выполнение моста из положения лежа на спине (5 минут).

**Тема 6.4 Изучение стойки на голове (2 часа).**

Теория (1 час).

Правила техники безопасности при выполнении трипода. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

Практика (1 час).

Обучение триподу с поддержкой. Поставьте одно колено на один из своих локтей. Затем поставьте свое второе колено на второй локоть. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками. Повторить те же действия, но из упора присев. Самостоятельного выполнения (без полного выпрямления ног). Самостоятельное выполнение стойки. Исправление ошибок.

**Тема 6.5 Изучение стойки на лопатках («березка») (8 часов).**

Теория (1 час).

Что такое положение стойки на лопатках («березка»), ее значением в аэробной гимнастике и в развитии гибкости и силы. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента. Инструктаж по технике безопасности при выполнении стойки на лопатках.

Практика (7 часов).

Изучение положения «стойка на лопатках»:

1. «Свечка» с поддержкой (5-7 минут):
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела.
- Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди.



- Помогая себе руками, поднять таз и ноги вверх, стараясь, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до коленей.
- Поддерживать спину руками в области лопаток. Локти должны быть прижаты к телу.
- Педагог-тренер помогает ребенку удерживать равновесие.

2. Выпрямление тела (5-8 минут):

После того как обучающийся освоил предыдущий этап - медленно выпрямляем тело, отрывая ноги от груди, вытягиваем ноги вверх и удерживаем равновесие.

3. Самостоятельное выполнения «березки» (под присмотром тренера).

4. Выход из стойки березки.

**Тема 6.6 Выполнение связок (8 часов).**

Теория (1 час).

Основные принципы составления связок. Какие движения используют для составления связок.

Практика (7 часов).

Практическая часть:
- Разучивание базовых движений.
- Составление и разучивание связок.
- Совместное выполнение связок под музыку.
- Общее обсуждение и корректировка связок (при необходимости).

**Раздел 7. Хореография (42 часа).**

**Тема 7.1 Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног: 1,2,3,6 (8 часов).**

Теория (1 час).

Что такое правильная осанка. Почему важна правильная осанка. Как проверить свою осанку. Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций. Позиции изучаются у опоры.

Практика (7 часов).

I – первая 

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая 

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья 

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

VI – шестая 

**Тема 7.2 Изучение позиций рук: 1,2,3 (8 часов).**

Теория (1 час).

Важность позиций рук в гимнастике. Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций. Позиции изучаются у опоры.

Практика (7 часов).

Подготовительная. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони



I – первая. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.



II – вторая. Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь



III – третья. Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь





**Тема 7.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6 (8 часов).**

Теория (1 час).

Общие правила для всех прыжков. Что такое правильное приземление. Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

Практика (7 часов).

Обучение технике прыжков. Прыжки, по изученным позициям ног, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Последовательное выполнение прыжков в разные позиции под счет.

**Тема 7.4 Махи у станка (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций.

Практика (7 часов).

Обучение технике махов. Выполнение махов вперед, в сторону, назад. У опоры и на середине. Увеличение амплитуды махов.

Комбинации махов:

- Объединение различных видов махов в небольшие комбинации (например, 2 маха вперед, 2 в сторону, 2 назад).
- Выполнение комбинаций под музыку.

**Тема 7.5 Шпагаты (8 часов).**

Теория (1 час).

Понятия: шпагат, правосторонний, левосторонний, поперечный. Демонстрация наглядных материалов. Группы мышц, участвующие в выполнении шпагата (мышцы бедра, ягодиц, поясницы). Важность правильной осанки и техники дыхания. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента. Показ техники выполнения элемента.

Практика (7 часов).

Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги.

**Тема 7.6 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Основы». Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Основы». Промежуточная аттестация. Проводится занятие в форме демонстрации показательной программы. Предполагает создание индивидуально-групповой спортивно-хореографической композиции на основе базовых шагов.

**2.4 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Интенсив»**
Предмет: «Аэробная гимнастика»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| **1.** | **Раздел 1. Введение** | **2** | **2** | - | |
| 1.1 | «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике | 1 | 1 | - | |
| **2.** | **Раздел 2. Базовая аэробика** | **50** | **6** | **44** | |
| 2.1 | Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте | 8 | 1 | 7 | |
| 2.2 | Отработка под музыку базовых шагов в движении | 8 | 1 | 7 | |
| 2.3 | Закрепление базовых шагов с поворотом на 180° | 8 | 1 | 7 | |
| 2.4 | Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности | 8 | 1 | 7 | |
| 2.5 | Разучивание связок для составления программы | 8 | 1 | 7 | |
| 2.6 | Просмотр соревнований | 5 | 1 | 4 | |
| 2.7 | Изучение правил спортивной аэробики | 5 | 3 | 2 | |
| **3.** | **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | **43** | **6** | **37** | |
| 3.1 | Укрепление мышц брюшного пресса | 7 | 1 | 6 | |
| 3.2 | Укрепление косых мышц туловища | 7 | 1 | 6 | |
| 3.3 | Укрепление мышц ног | 7 | 1 | 6 | |
| 3.4 | Укрепление мышц спины | 7 | 1 | 6 | |
| 3.5 | Укрепление мышц рук | 7 | 1 | 6 | |
| 3.6 | Выполнение связок из упражнений ОФП | 8 | 1 | 7 | |
| **4.** | **Раздел 4. Специальная физическая подготовка** | **44** | **9** | **35** | |
| 4.1 | Выполнение элементов группы A,B | 8 | 1 | 7 | |
| 4.2 | Выполнение элементов группы C,D | 8 | 1 | 7 | |
| 4.3 | Выполнение связок из элементов сложности. | 8 | 1 | 7 | |
| 4.4 | Выполнение элементов на развитие координационных способностей | 8 | 1 | 7 | |
| 4.5 | Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости | 8 | 1 | 7 | |
| 4.6 | Изучение терминологии спортивной аэробики | 4 | 4 | - | |
| **5.** | **Раздел 5. Акробатика** | **40** | **5** | **35** | |
| 5.1 | Закрепление кувырков вперед и назад | 8 | 1 | 7 | |
| 5.2 | Закрепление положения «мост» | 8 | 1 | 7 | |
| 5.3 | Изучение стойки на голове | 8 | 1 | 7 | |
| 5.4 | Изучение стойки на руках | 8 | 1 | 7 | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5.5 | Выполнение связок. Текущий контроль | 8 | 1 | 7 | спортивное тестирование |
| **6.** | **Раздел 6. Хореография** | **43** | **8** | **35** | |
| 6.1 | Базовые движения в хореографии. Закрепление изученных позиций рук и ног | 8 | 1 | 7 | |
| 6.2 | Изучение поворотов на одной ноге | 8 | 1 | 7 | |
| 6.3 | Прыжки по позициям 1,2,3,6 | 8 | 1 | 7 | |
| 6.4 | Махи у станка | 8 | 1 | 7 | |
| 6.5 | Шпагаты | 7 | 1 | 6 | |
| 6.6 | «Мой выбор». Профессия – инструктор по спортивной аэробике | 2 | 2 | - | |
| 6.7 | Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Интенсив» Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | показательная программа |
| | **Всего часов:** | **222** | **36** | **186** | |

**2.5 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Интенсив»**

**Раздел 1. Введение (2 часа).**
**Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).**
Теория (1 час).
История Дворца пионеров. Деятельность и традиции Дворца пионеров.

**Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).**
Теория (1 час).
Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Что такое спортивная аэробика. Основные группы мышц: название, расположение.

**Раздел 2. Базовая аэробика (50 часов).**
**Тема 2.1 Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте (8 часов).**
Теория (1 час).
Правильная постановка туловища. Показ правильной осанки перед зеркалом. Важность правильной осанки для здоровья и выполнения упражнений.
Практика (7 часов).
Самостоятельное выполнение обучающимися базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи, под счет педагога. Отработка базовых шагов на месте. Выполнение всех базовых шагов в связке под музыку. Импровизация: обучающиеся самостоятельно выполняют шаги в произвольном порядке.

**Тема 2.2 Отработка под музыку базовых шагов в движении (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение (напоминание педагогом) и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

Практика (7 часов).
Повторение и закрепление базовых шагов на месте. Отработка базовых шагов в движении. Соединение нескольких шагов в связку:
- Составление простых комбинаций из 2-3 базовых шагов (например, марш - шаг с подъемом колена - выпад).
- Выполнение связок под музыку, постепенно увеличивая темп.
- Импровизация: дать обучающимся возможность самостоятельно комбинировать шаги под музыку. (например, 8 счетов марш, 8 счетов выпады).

**Тема 2.3 Закрепление базовых шагов с поворотом на 180° (8 часов).**
Теория (1 час).
Постановка тела, рук и ног. Объяснение и показ педагогом базовых шагов с поворот: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи.
Практика (7 часов).
Повторение и закрепление базовых шагов. Выполнение отдельно каждого шага, после соединение всех шагов под счет педагога, Самостоятельное выполнение обучающимися базовых шагов спортивной аэробики, пол счет педагога, после под музыку. Отработка поворота на 180 градусов. Интеграция поворота в базовые шаги (без музыки). Связки и комбинации с поворотами:
Примеры связок:
- 4 шага марша, поворот на 180 градусов, 4 шага марша.
- 2 V-шага, поворот на 180 градусов, повторить.
- Выпад вперед, смена ноги, поворот на 180 градусов, повторить.

**Тема 2.4 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности (8 часов).**
Теория (1 час).
Понятие «структурные группы сложности». Основные структурные группы сложности. Понятие «подводящие упражнения». Примеры подводящих упражнений для разных структурных групп. Почему важно выполнять подводящие упражнения.
Практика (7 часов).
Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.
Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.
Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.
Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.



Группа D – махи, вертикальный шпагат. Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

**Тема 2.5 Разучивание связок для составления программы (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение педагога из чего составляются связки их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад). Объяснение и демонстрация каждой связки.
Практика (7 часов).
Составление педагогом связок из основных базовых шагов. Разучивание связок:
Связка 1 (Базовая - акцент на кардио):
- 4 шага марша вправо, 4 шага марша влево.
- 2 V-шага вперед.
- 4 прыжка ноги врозь - ноги вместе.
- Повторить в другую сторону.
Связка 2 (Усложненная - с поворотом и прыжком):
- 2 шага Mambo вправо, 2 шага Mambo влево.
- Поворот на 180 градусов вправо.
- Прыжок с разведением ног в стороны и хлопок над головой.
- Повторить в другую сторону (поворот влево).
Связка 3 (Силовая):
- 4 выпада вперёд поочередно каждой ногой.
- 4 отжимания от пола (облегчённый вариант - с колен).
- Подъем из положения планки на носочках, перекатываясь вперёд-назад (4 раза).
Отработка каждой связки отдельно под музыку в медленном темпе. Постепенное увеличение темпа музыки. Корректировка ошибок и индивидуальная помощь. Соединение связок в мини-комбинации.

**Тема 2.6 Просмотр соревнований (5 часов).**
Теория (1 час).
Успехи в аэробной гимнастике (например, новости о соревнованиях, достижения российских спортсменов). Виды соревнований, ранг соревнований (внутригрупповые, школьные, городские, областные, федеральные, всероссийские, чемпионаты России, Мира, Европы, игры).
Практика (4 часа).
Просмотр соревнований: показ видеозаписей выступлений (можно выбрать выступления в разных категориях: индивидуальные, пары, группы). Просмотр учащимися Всероссийских соревнований, соревнований УрФО и всех федеральных округов. Анализ просмотренных соревнований. Анализ выступлений. Обсуждение критериев оценки.

**Тема 2.7 Изучение правил спортивной аэробики (5 часов).**
Теория (3 часа).

Почему важно знать правила спортивной аэробики. Рассказ из чего состоят основные структурные группы сложности, общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).
Практика (2 часа).
Изучение основных разделов правил. Показ и объяснение обучающимся правил соревнований по спортивной аэробике. Просмотр видео и анализ. Игра «Судья»:
- Разделить обучающихся на группы по 3-4 человека.
- Предложить каждой группе оценить короткий фрагмент выступления (заранее подготовленный).
- Обсудить оценки каждой группы и сравнить их с оценками профессиональных судей (если есть такая возможность).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (43 часа)**
**Темы 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса (7 часов).**
Теория (1 час).
Важность укрепления мышц брюшного пресса. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Упражнения выполняются под счет педагога.
Практика (6 часов).
А. Разминка:
- Прыжки на месте, махи руками и ногами, вращения туловища.
Б. Основные упражнения:
- Подъемы ног лежа (по 10-15 раз).
- «Кошка» (подъем корпуса с опорой на руки и ноги).
- Велосипед (имитация кручения педалей).
- «Мостик» (подъем таза лежа).
- «Планка» на локтях (держать 20-30 секунд).
- Упражнения с мячом или гимнастической палкой для разнообразия.
В. Аэробные упражнения:
- Прыжки через скакалку.
- Бег на месте с высокими коленями.
- Танцевальные движения под музыку.

**Тема 3.2 Укрепление косых мышц туловища (7 часов).**
Теория (1 час).
Важность укрепления косых мышц для осанки и здоровья.
Практика (6 часов).
А. Разминка:
- Прыжки на месте, махи руками, наклоны в стороны, вращения туловища.
Б. Основные упражнения:
- Боковые скручивания лежа (по 10-15 раз на каждую сторону).
- Боковые наклоны стоя с руками за головой или на поясе.



- «Велосипед» для косых мышц (лежа на спине, крутить ногами, касаясь локтем противоположного колена).
- «Косой мостик» (лежа на боку, подъем таза).
- «Русский поворот» с мячом или без (сидя, повороты туловища в стороны).
- Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой для разнообразия.
В. Аэробные упражнения:
- Бег на месте с поворотами туловища.
- Прыжки с поворотом на 180°.
- Танцевальные движения с наклонами и поворотами.

**Темы 3.3 Укрепление мышц ног (7 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.
Практика (6 часов).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий. Упражнения выполняются под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

**Тема 3.4 Укрепление мышц спины (7 часов).**
Теория (1 час).
Важность сильных мышц спины.
Практика (6 часов).
А. Разминка:
- Прыжки на месте, бег с высокими коленями, вращения плеч и туловища.
Б. Основные упражнения:
- «Мостик» (подъем таза лежа, удержание) — 15-20 раз.
- «Планка» (на локтях или руках) — держать 30-60 секунд.
- «Обратные скручивания» (лежа на животе, подъем верхней части тела) — 10-15 раз.
- «Тяга» с использованием эспандера (если есть).
- «Повороты туловища» в положении стоя или на полу.
- Упражнения с использованием гимнастической палки или скакалки для разнообразия.
В. Аэробные упражнения:
- Быстрый бег на месте с активными движениями рук.
- Прыжки с поворотами.
- Танцевальные движения с акцентом на работу мышц спины.

**Тема 3.5 Укрепление мышц рук (7 часов).**

Теория (1 час).
Важность сильных мышц рук. Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе с гантелями. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.
Практика (6 часов).
А. Разминка:
- Быстрые махи руками вперед и в стороны.
- Вращения плеч, локтей, запястий.
- Прыжки на месте с активными движениями рук.
Б. Основные упражнения:
- Отжимания от пола (колени или ноги, по силе) — 10-20 раз.
- «Планка с поднятием рук» — по 10 раз на каждую руку.
- «Молотки» (подъем гантелей или бутылок с водой) — 15-20 раз.
- «Пуловер» (лежа на спине, подъем рук с грузом вверх и вниз).
- «Обратные отжимания» на скамейке или стуле — 10-15 раз.
- Упражнения с эспандером или резинкой для сопротивления.
В. Аэробные упражнения:
- Быстрый бег на месте с активными движениями рук.
- Прыжки с имитацией «заводных» движений рук.
- Танцевальные движения с акцентом на работу рук.

**Тема 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий.
Практика (7 часов).
А. Разминка:
-Бег на месте, прыжки, вращения рук и туловища.
Б. Выполнение связок упражнений:
Связка 1:
- Прыжки на месте (20 раз).
- Отжимания (10-15 раз).
- Планка (30 секунд).
Связка 2:
- Бег с высокими коленями (30 секунд).
- Приседания (15-20 раз).
- «Кошка» (подъем корпуса на четвереньках) — 10 раз.
Связка 3:
- Прыжки через скакалку или имитация прыжков — 30 секунд.
- Выпады вперед (по 10 на каждую ногу).
- «Мостик» (подъем таза лежа) — 15 раз.
Связка 4:
- Бег на месте с активными руками — 1 минута.



- Упражнение «Велосипед» — 15-20 раз.
- «Обратные отжимания» на скамейке — 10 раз.
В. Повторение связок (по желанию, с короткими перерывами).

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часа)**
**Тема 4.1 Выполнение элементов группы A, B (8 часов).**
Теория (1 час).
Классификация элементов в аэробной гимнастике (группы А и В). Показ основных элементов для данного возраста и года обучения с объяснением техники выполнения.
Практика (7 часов).
Выполнение подводящих упражнений.
Отработка элементов группы А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.
Отработка элементов группы В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

**Тема 4.2 Выполнение элементов группы C, D (8 часов)**
Теория (1 час).
Классификация элементов, входящих в группу С и D, показ основных элементов для данного возраста и года обучения. Теоретическое представление об элементах: статические и динамические силовые элементы.
Практика (7 часов).
Отработка элементов группы С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.
Отработка элементов группы D – махи, вертикальный шпагат. Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

**Тема 4.3 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**
Теория (1 час).
Принципы построения композиции в аэробной гимнастике. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов. Примеры связок: показ простых связок с пояснениями, анализ. Обсуждение критериев оценки связок в аэробной гимнастике (сложность, техника, артистизм, композиция).
Практика (7 часов).
Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики.
А. Индивидуальная работа:

- Задание: придумать и составить короткую связку (4-6 счетов) из 2-3 разученных элементов, используя разные группы (A, B, C, D). Учитывать музыкальность и плавные переходы.
- Индивидуальная помощь и консультации тренера.
Б. Работа в парах или мини-группах:
- Объединение индивидуальных связок в более длинные (8-12 счетов).
- Согласование движений и создание общей композиции.
- Взаимная оценка и корректировка связок.
В. Выступление перед группой:
- Каждая пара или группа демонстрирует свою связку.
- Оценка тренером (комментарии по технике, композиции, артистизму).

**Тема 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (8 часов).**

Теория (1 час).

Понятие «координационные способности» и их значение в аэробной гимнастике. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

А. Упражнения на развитие ориентации в пространстве:
- Бег «змейкой» между конусами.
- Прыжки через обручи, расположенные в разном порядке.
- Выполнение комплекса упражнений под музыку с изменением направления движения по сигналу (хлопок, свисток).
- Игра «Зеркало»: обучающиеся делятся на пары, один – ведущий, другой – «зеркало», повторяет движения ведущего. Затем меняются ролями.
Б. Упражнения на развитие равновесия:
- Ходьба по гимнастической скамейке (или по линии на полу) с разными заданиями (руки в стороны, руки за голову, с закрытыми глазами).
- Стойка на одной ноге на неустойчивой поверхности (мат, подушка).
- Выполнение элементов аэробной гимнастики, требующих равновесия (ласточка, шаги с поворотами) с дополнительными усложнениями (с закрытыми глазами, с мячом в руках).
- Упражнение на равновесие с партнером (поддержка, контрбаланс).
В. Упражнения на развитие чувства ритма и координации (15 минут):
- Выполнение аэробных шагов и движений под музыку с изменением темпа и ритма.
- Упражнения со скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с поворотами, скрещиванием рук).
- Упражнения с мячом (броски и ловля мяча в разных положениях, перебрасывание мяча с партнером, ведение мяча).
- Комбинированные упражнения: выполнение комплекса движений, сочетающего разные виды координации (прыжок - поворот - равновесие - мах ногой). Вначале разучивается по частям, затем соединяется вместе. Объяснение и показ педагогом упражнений: напрыжка правой, прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу.



**Тема 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости (8 часов).**

Теория (1 час).

Понятия «скорость» и «выносливость», их значение в аэробной гимнастике. Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.

Практика (7 часов).

А. Упражнения на развитие скорости:
- Бег на короткие дистанции (20-30 метров) с максимальной скоростью (2-3 повторения с интервалом отдыха).
- Упражнения на быстроту двигательной реакции (бег с изменением направления по сигналу, ответные движения на сигнал тренера).
- Выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в максимально быстром темпе (махи ногами, прыжки, повороты). (3-4 подхода по 10-15 секунд с периодами отдыха).
- Игры на скорость (например, «Пятнашки» с элементами аэробных шагов).
Увеличение темпа выполнения знакомой связки (постепенно, с контролем техники).
Б. Упражнения на развитие выносливости:
- Бег в умеренном темпе (5-7 минут), контроль ЧСС.
- Выполнение комплекса аэробных упражнений (прыжки, махи, выпады) в течение 3-5 минут (2-3 повторения с отдыхом).
- «Круговая тренировка»: выполнение нескольких упражнений на разные группы мышц по кругу с минимальным отдыхом между станциями. (3-4 круга, время работы на станции 30-45 сек).
Пример:
- Прыжки на скакалке.
- Отжимания от пола.
- Приседания.
-Пресс (скручивания).
- Выпады вперед.

**Тема 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики (4 часа).**

Теория (4 часа).

Основная терминология спортивной аэробики (названия базовых шагов, движений руками, положений тела, направлений). Т.к. все элементы в правилах по спортивной аэробике написаны на английском, учащимся необходимо понимать, как правильно пишутся и произносятся элементы. Объяснение педагогом названий элементов по правилам спортивной аэробики. Показ правильного написания и прочтения элемента. Игры на закрепление терминологии.

**Раздел 5. Акробатика (40 часов).**

**Тема 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад (8 часов).**

Теория (1 час).

Правильная техника выполнения кувырков вперед и назад. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (7 часов).
Повторение техники кувырка вперед. Самостоятельное выполнение: обучающиеся выполняют кувырки самостоятельно, педагог наблюдает и корректирует ошибки. Повторение техники кувырка назад. Повторение кувырков вперед и назад в связке (один за другим). Включение кувырков в комбинации с другими элементами аэробной гимнастики (например, с шагами, прыжками). Кувырки с изменением направления (например, вперед-вправо, назад-влево).

**Тема 5.2 Закрепление положения «мост» (8 часов).**
Теория (1 час).
Правильная техника выполнения «моста» из различных исходных положений. Напоминание обучающимся о постановке рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза.
Практика (7 часов).
Повторение и закрепление «моста» из положения лежа на спине, из положения стоя: разбор техники, показ техники элемента, подводящие упражнения, самостоятельное выполнение элемента обучающимися, исправление ошибок.
Усложнение:
- Удержание «моста» на одной руке (поочередно).
- Переход из «моста» в положение «мостик на руках».
- Выполнение «моста» с удержанием предмета на животе.

**Тема 5.3 Изучение стойки на голове (8 часов).**
Теория (1 час).
Правильная техника выполнения стойки на голове. Меры безопасности. Объяснение и показ элемента.
Практика (7 часов).
Показ техники элемента. Элемент выполняется у стены. Выполнение элемента на мате. Подводящие упражнения:
- Положение «треугольника» на полу: Отработка правильного упора головы и рук (головой на мат, руки согнуты в локтях, образуют треугольник, ладони плотно прижаты к полу). Удержание положения.
- Поднимание таза: Из положения «треугольника» на полу, поднимать таз вверх, опираясь на голову и руки, но не отрывая колени от пола. Удержание положения.
- Поочередное поднимание ног: Из положения «треугольника» с поднятым тазом, поочередно отрывать ноги от пола и удерживать равновесие.
- «Уголок» у стены: Упор головой и руками в мат, ноги опираются о стену. Постепенно поднимать ноги вверх по стене, пока тело не образует прямую линию.
- Удержание положения.
- Выход в стойку с помощью тренера (страховка обязательна).
-Самостоятельное выполнение.
- Безопасный выход из стойки: отработка плавного и контролируемого выхода из стойки. Возвращение в исходное положение (аккуратно опустить ноги на пол).



**Тема 5.4 Изучение стойки на руках (8 часов).**
Теория (1 час).
Техника выполнения стойки на руках. Основные ошибки при исполнении стойки на руках и методы их исправления. Меры безопасности.
Практика (7 часов).
Отработка подводящих упражнений. Элемент выполняется у стены. Освоение стойки на руках с помощью педагога. Самостоятельное выполнение обучающимися стойки.

**Тема 5.5 Выполнение связок (8 часов).**
Теория (1 час).
Понятие «гимнастическая связка» и её структура. Структура связки: начало, основная часть, концовка. Правила выбора и соединения элементов (сочетаемость, сложность, темп музыки). Объяснение и показ элементов. структуры связки: начало, основная часть, концовка.
Практика (7 часов).
Повторение и отработка отдельных элементов, которые будут использоваться в связках (шаги, махи, прыжки, наклоны, выпады, волны руками, повороты). Выполнение связок из выученных акробатических элементов. Кувырок вперед, кувырок назад, лечь мост, упор присев стойка на голове, встать стойка на руках. Разучивание готовых связок. Составление собственных связок. Текущий контроль. В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют тестовые задания на развитие спортивных способностей по параметрам ОФП, СФП, базовая аэробика, акробатика, хореография. Тестовые задания рассматриваются не только как средство для активизации личного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

**Раздел 6. Хореография (43 часа).**
**Тема 6.1 Закрепление изученных позиций рук и ног. Базовые движения в хореографии (8 часов).**
Теория (1 час).
Важность правильной постановки корпуса и осанки при выполнении движений. Объяснение и показ (напоминание педагогом) постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций ног 1,2,3,6 и рук 1,2,3.
Практика (7 часов).



Показ и объяснение базовых движений в хореографии.
«деми плие» полуприсед выполняется по всем позициям. Плавное сгибание и разгибание ног, без остановки, колени в стороны. Осанка прямая.



«гранд плие» присед выполняется по всем позициям. Плавное

опускание в полный присед через деми плие, пятки на полу, колени в сторону, спина прямая.

- «батман тандю» выдвигание правой\левой ноги вперед\в сторону\назад. Батман вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем.



- «релевы» поднимание по полу пальцах в позициях 1,2,3,6;

**Тема 6.2 Изучение поворотов на одной ноге (8 часов).**

Теория (1 час).

Техника выполнения поворота на одной ноге (общие принципы). Демонстрация педагогом правильного выполнения поворота (можно использовать видео). Распространенные ошибки и способы их исправления. Меры безопасности.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих элементов. Стоять на одной ногу, руки в сторону/ вверх. Проходка: шаг правой встать на полу палец, поднят левую к колену правой, мах руками вверх и стоять три счета. Выполнение поворота на 180 градусов, руки в сторону, затем полный круг, руки вверху.

**Тема 6.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6 (8 часов).**

Теория (1 час).

Техника выполнения прыжка в каждой позиции (1, 2, 3, 6). Показ и объяснение правильного положения ног в каждой позиции (упор на выворотность). Объяснение положения рук (для равновесия и выразительности). Объяснение взаимодействия с музыкой, взгляд, улыбка.

Практика (7 часов).

Практическая отработка: прыжки, по изученным позициям ног, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Связка: соединить позиции вместе в небольшое музыкальное произведение. Исправление ошибок.

**Тема 6.4 Махи у станка (8 часов)**

Теория (1 час).

Техника выполнения махов у станка (общие принципы). Демонстрация и объяснение правильной постановки корпуса (прямая спина, подтянутый живот,



плечи расправлены). Важность выворотности и ее роли в правильном выполнении махов.

Практика (7 часов).

Практическая отработка махов у станка. Выполнение махов вперед, в сторону, назад. У опоры и на середине. Связка: соединить махи в стороны и вперед. Исправление индивидуальных замечаний.

**Тема 6.5 Шпагаты (8 часов).**

Теория (1 час).

Важность разогрева мышц перед растяжкой. Показ и объяснение правильной техники выполнения шпагатов (продольного и поперечного). Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этого элемента.

Практика (7 часов).

Практическая отработка упражнений для шпагата Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги. Связка упражнений: все ранее пройденные упражнения связываем в легкую растяжку с контролем каждого движения.

**Тема 6.6 «Мой выбор». Профессия – инструктор по спортивной аэробике (2 часа).**

Теория (2 часа).

Кто такой инструктор по спортивной аэробике. Что делает инструктор по спортивной аэробике. Где может работать инструктор по спортивной аэробике. Что должен знать и уметь инструктор по спортивной аэробике. Каким должен быть инструктор по спортивной аэробике? Личностные качества. Преимущества профессии. Сложности профессии.

**Тема 6.7 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Интенсив». Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Интенсив». Промежуточная аттестация проводится в форме демонстрации показательной программы. Предполагает создание индивидуально-групповой спортивно-хореографической композиции на основе базовых шагов с поворотом и элементов структурных групп сложности.

**2.6 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Профи»**

Предмет: «Аэробная гимнастика»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| 1. | **Раздел 1. Введение** | 2 | 2 | - | |
| 1.1 | «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Введение в Программу. Понятие о | 1 | 1 | - | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спортивной аэробике | | | | |
| **2.** | **Раздел 2. Спортивная аэробика** | **50** | **15** | **35** | |
| 2.1 | Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов | 8 | 1 | 7 | |
| 2.2 | Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности | 8 | 1 | 7 | |
| 2.3 | Разучивание связок для составления программы | 8 | 1 | 7 | |
| 2.4 | Постановка программы | 8 | 1 | 7 | |
| 2.5 | Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики | 8 | 1 | 7 | |
| 2.6 | Просмотр соревнований | 5 | 5 | - | |
| 2.7 | Изучение правил спортивной аэробики | 5 | 5 | - | |
| **3.** | **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | **43** | **6** | **37** | |
| 3.1 | Укрепление мышц брюшного пресса | 7 | 1 | 6 | |
| 3.2 | Укрепление косых мышц туловища | 7 | 1 | 6 | |
| 3.3 | Укрепление мышц ног | 7 | 1 | 6 | |
| 3.4 | Укрепление мышц спины | 7 | 1 | 6 | |
| 3.5 | Укрепление мышц рук | 7 | 1 | 6 | |
| 3.6 | Выполнение связок из упражнений ОФП. Текущий контроль | 8 | 1 | 7 | |
| **4.** | **Раздел 4. Специальная физическая подготовка** | **44** | **9** | **35** | |
| 4.1 | Выполнение элементов группы A, B | 8 | 1 | 7 | |
| 4.2 | Выполнение элементов группы C,D | 8 | 1 | 7 | |
| 4.3 | Выполнение связок из элементов сложности. | 8 | 1 | 7 | |
| 4.4 | Выполнение элементов на развитие координационных способностей | 8 | 1 | 7 | |
| 4.5 | Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости. | 8 | 1 | 7 | |
| 4.6 | Изучение терминологии спортивной аэробики | 4 | 4 | - | |
| **5.** | **Раздел 5. Акробатика** | **40** | **5** | **35** | |
| 5.1 | Закрепление кувырков вперед и назад | 8 | 1 | 7 | |
| 5.2 | Закрепление положения «мост» | 8 | 1 | 7 | |
| 5.3 | Закрепление стойки на голове и руках | 8 | 1 | 7 | |
| 5.4 | Изучение элемента «Колесо» | 8 | 1 | 7 | |
| 5.5 | Выполнение связок из акробатических элементов | 8 | 1 | 7 | практическая работа |
| **6.** | **Раздел 6. Хореография** | **43** | **2** | **41** | |
| 6.1 | Выполнение базовых движения в хореографии | 8 | - | 8 | |
| 6.2 | Закрепление поворота на одной ноге | 8 | - | 8 | |
| 6.3 | Различные виды прыжков | 8 | - | 8 | |
| 6.4 | Махи у станка | 8 | - | 8 | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6.5 | Шпагаты | 7 | - | 7 | |
| 6.6 | «Мой выбор». Профессия тренера | 2 | 2 | - | |
| 6.7 | Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | показательная программа |
| | **Всего часов:** | **222** | **29** | **193** | |

**2.7 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Профи»**

**Раздел 1. Введение (2 часа)**

**Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (1 час).**

Теория (1 час).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

**Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике (1 час).**

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Основные группы мышц: название, расположение. Беседа о спортивной аэробике.

**Раздел 2. Спортивная аэробика (50 часов).**

**Тема 2.1 Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение (напоминание педагогом) и показ постановки рук, ног, положения тела при выполнении базовых шагов.

Практика (7 часов).

Выполнение учащимися простых и с поворотом на 180° базовых шагов. Самостоятельное выполнение учащимися базовых шагов: бег, jack, lunge, подъем колена, skip, махи. Задание выполняется несколько раз на месте и в движении с поворотом, под музыку.

**Тема 2.2 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности (8 часов).**

Теория (1 час).

Рассказ (напоминание) педагогом какие структурные группы сложности спортивной аэробики есть.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений к обязательным элементам из структурных групп сложности спортивной аэробики.

Группа А – отжимание, латеральное отжимание. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол.

Группа С – прыжок на 360°, так джамп простой и с поворотом на 360. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи коленом к плечу.

Группа D – махи, вертикальный шпагат.

Подводящие упражнения: выполнение упражнений на гибкость - складки ноги вместе, ноги врозь; шпагаты правая, левая нога, на полу, у стены, махи.

**Тема 2.3 Разучивание связок для составления программы (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагога из чего составляются связки их расположение на площадке (прямо, в бок, по диагонали, назад).

Практика (7 часов).

Работа педагога. Составление педагогом связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение учащимся. Самостоятельное выполнение связок.

**Тема 2.4 Постановка программы (8 часов).**

Теория (1 час).

Выбор музыкального сопровождения, подбор элементов соответствующих возрастной группе тренирующихся. Составление соревновательной программы. Составление связок из базовых шагов аэробики (шаг, бег, джек, ланч, колено, скип, махи).

Практика (7 часов).

Работа педагога. Отработка изученных элементов, подготовка к отработке новым элементам. Рассказ и показ техники нового упражнения, подготовка к выполнению нового упражнения. Выполнение упражнения по частям, соединение частей в целое упражнение.

**Тема 2.5 Разучивание и выполнение поддержек в спортивной аэробике (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение педагогом понятие «поддержка», ее выполнение, разновидности, страховка. Техника безопасности при выполнении.

Практика (7 часов).

Просмотр на видео носителе, опробование нескольких поддержек.

**Тема 2.6 Просмотр соревнований (5 часов).**

Теория (1 час).

Рассказ педагога какие есть соревнования, ранг соревнований (внутригрупповые, школьные, городские, областные, федеральные, всероссийские, чемпионаты России, Мира, Европы, игры).

Практика (4 часа).

Просмотр учащимися Всероссийских соревнований, соревнований УрФО и всех федеральных округов. Анализ просмотренных соревнований.

**Тема 2.7 Изучение правил спортивной аэробики (5 часов).**



Теория (5 часов).

Работа педагога. Показ и объяснение учащимся правил соревнований по спортивной аэробике. Рассказ из чего состоят основные структурные группы сложности, общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (43 часа).**

**Темы 3.1 Укрепление мышц брюшного пресса (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела обучающихся для выполнения заданий. Упражнения выполняются под счет педагога.

Практика (6 часов).

Из И.П. лежа на спине одновременное поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; и.п. тоже одновременное поднимать ноги и туловище показать «складка»; поднимание к правой, левой.

**Тема 3.2 Укрепление косых мышц туловища (7 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий. Упражнения выполняются под счет педагога.

Практика (6 часов).

Из И.П. лежа на спине одновременное поднимать ноги и туловище показать «так джамп»; и.п. тоже одновременное поднимать ноги и туловище показать «складка»; поднимание к правой, левой.

**Темы 3.3 Укрепление мышц ног (7 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.

Практика (6 часов).

Упражнения выполняются под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

**Тема 3.4 Укрепление мышц спины (7 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.

Практика (6 часов).
Упражнения выполняются под счет педагога: запрыгивания и перепрыгивания на/через скамью, зашагивания на скамью, приседания, лодочки на животе (поднимание ног, поднимание рук, удержание, одновременное поднимание рук и ног, удержание, поднимание крестом).

**Тема 3.5 Укрепление мышц рук (7 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.
Практика (6 часов).
Упражнения выполняются под счет педагога: отжимания (бицепс, трицепс, широкие), подъемы рук в сторону-верх, в сторону-вниз с гантелями.

**Тема 3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение и показ правильной техники выполнения заданий. Объяснение техники безопасности при работе со скамьей. Постановка рук и тела учащихся для выполнения заданий.
Практика (7 часов).
Упражнения выполняются по времени, количеству, по подходам. Пример упражнений: планка стоять (30 счетов)-поочередное поднимание с локтей на ладони (10)-планка стоять (30), планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30).

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 часа)**
**Тема 4.1 Выполнение элементов группы А, В (8 часов).**
Теория (1 час).
Рассказ элементов, входящих в группу А и показ основных элементов для данного возраста и года обучения.
Практика (7 часов).
Выполнение подводящих упражнений.

Элементы группа А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Рассказ элементов, входящих в группу В и показ основных элементов для данного возраста и года обучения.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол

**Тема 4.2 Выполнение элементов группы С, D (8 часов).**
Теория (1 час).



Выполнение подводящих упражнений. Запрыгивание на скамью, перепрыгивание скамьи, выполнение растяжки, шпагат. Показ и объяснение выполнения техники элемента. Выполнение элемента самостоятельно.
Практика (7 часов).
К элементам группы С относятся: прыжок с поворотом в воздухе на 360°; прыжок с поворотом на 180°, приземление в шпагат; прыжок в группировку; прыжок в группировку с поворотом на 360°; прыжок в группировку, приземление в шпагат; прыжок в группировку с поворотом на 180°, приземление в шпагат; прыжок в шпагат, приземление в шпагат.

К элементам группы D относятся: из шпагата перекат в сторону, с вращением на 360°; PANCAKE (из фронтального шпагата, перемах ногами назад в положение лежа на животе); вертикальный шпагат; поворот на одной ноге на 360°; поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат;

**Тема 4.3 Выполнение связок из элементов сложности (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.
Практика (7 часов).
Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Обучающиеся могут сами составить связку.

**Тема 4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.
Практика (7 часов).
Объяснение и показ педагогом упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; на прыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу.

**Тема 4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости (8 часов).**
Теория (1 час).
Объяснение педагога какие мышцы работают при выполнении этих элементов.
Практика (7 часов).
Объяснение и показ педагогом упражнений: ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью(10раз)-ускорение.

**Тема 4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики (4 часа).**
Теория (4 часа).
Т.к. все элементы в правилах по спортивной аэробике написаны на английском, учащимся необходимо понимать, как правильно пишется, и произносятся элементы. Объяснение педагогом названий элементов по правилам спортивной аэробики. Показ правильного написания и прочтения элемента.

**Раздел 5. Акробатика (40 часов).**

**Тема 5.1 Закрепление кувырков вперед и назад (8 часов).**

Теория (1 час).

Напоминание учащимся о постановке рук и тела кувырка вперед: ладони на полу перед собой. Напоминание учащимся о постановке рук и тела кувырка назад; ладони около плеч, локти вверх и уши зажаты. Голова на груди, спина круглая.

Практика (7 часов).

Голова на груди, спина круглая. Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Выполнение подводящих элементов: перекат из упора присев на спину и обратно в упор присев. Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элементов акробатики.

**Тема 5.2 Закрепление положения «мост» (8 часов).**

Теория (1 час).

Напоминание учащимся о постановке рук и тела: ладони на полу, локти вверх, уши зажаты, ноги согнуты в коленях, пятки около таза.

Практика (7 часов).

Показ техники элемента. Самостоятельное выполнение элемента учащимися.

**Тема 5.3 Изучение стойки на голове и руках (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента. Постановка рук, тела, головы и ног: из упора присев поставить голову на лоб, ладони немного впереди, стоят так, чтобы их было видно (в итоге должен получится треугольник из ладоней и головы). Давить руками в пол поднять таз, ноги согнуты и опущены в пол. Шея ровно. Выполнение элемента на мате. Объяснение и показ элемента стойка на руках.

Практика (7 часов).

Показ техники элемента. Элемент выполняется у стены. Стоять на одной ноге, вторая впереди на носке, руки подняты вверх. Делать широкий шаг вперед и мах ногой, смотреть на руки. Элемент выполняется у стены.

**Тема 5.4 Изучение элемента «Колесо» (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элемента.

Практика (7 часов).

Выполнение подводящих упражнений: стойка на руках у стены, мах ногами, равновесия. Самостоятельное выполнение учащимися элемента.

**Тема 5.5 Выполнение связок из акробатических элементов. Текущий контроль (8 часов).**

Теория (1 час).

Объяснение и показ элементов.

Практика (7 часов).



Выполнение связок из выученных акробатических элементов и выполнение акробатических элементов + элементы из структурных групп сложности. Стойка на руках- кувырок; кувырок назад-прыжок поворот 360°. Текущий контроль. В рамках текущего контроля обучающиеся должны выполнить связки (комплекс упражнений) в аэробной гимнастике на протяжении 2 минут.

**Раздел 6. Хореография (43 часа).**

**Тема 6.1 Выполнение базовые движения в хореографии (8 часов).**

Практика (8 часов).

Объяснение и показ (напоминание педагогом) постановки рук, ног, положения тела при выполнении позиций ног 1,2,3,6 и рук 1,2,3. Показ и объяснение (напоминание педагогом) базовых движений в хореографии.

«деми плие», «гранд плие», «батман тандю», «реливы». Выполнение хореографических движений под счет педагога, несколько раз.

**Тема 6.2 Закрепление поворота на одной ноге (8 часов).**

Практика (8 часов).

Показ элемента педагогом. Проходка: шаг правой встать на полу палец, поднят левую к колену правой, мах руками вверх и стоять три счета. Выполнение поворота на 180 градусов, руки в сторону, затем полный круг, руки вверху.

**Тема 6.3 Различные виды прыжков (8 часов).**

Практика (8 часов).

Прыжки, по изученным позициям ног1,2,3,6, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Прыжки на середине по позициям, прыжки в шпагат, разножки.

**Тема 6.4 Махи у станка (8 часов).**

Практика (8 часов).

Показ правильной техники выполнения махов вперед, в сторону, назад, у опоры и на середине. Самостоятельное выполнение учащимися.

**Тема 6.5 Шпагаты (8 часов).**

Практика (8 часов).

Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую левую.

**Тема 6.6 «Мой выбор». Профессия тренера (2 часа).**

Теория (1 час).

Рассказ учащимся о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

Практика (1 час).

Показ и проба деятельности тренера по спортивной аэробике.

**Тема 6.7 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация проводится занятие в форме демонстрации показательной программы «Спортивная аэробика».

**2.8 Учебный план образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»**

Предмет: «Аэробная гимнастика»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теория | практика | |
| 1. | **Раздел 1. Введение** | **3** | **3** | - | |
| 1.1 | «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции | 2 | 2 | | |
| 1.2 | Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке | 1 | 1 | | |
| 2. | **Раздел 2. Спортивная аэробика** | **26** | **2** | **24** | |
| 2.1 | Разучивание связок для составления программы | 4 | - | 4 | |
| 2.2 | Отработка выученных связок | 4 | - | 4 | |
| 2.3 | Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики | 4 | - | 4 | |
| 2.4 | Изучение правил спортивной аэробики. | 2 | 2 | - | |
| 2.5 | Изучение collaboration | 4 | - | 4 | |
| 2.6 | Отработка collaboration | 4 | - | 4 | |
| 2.7 | Постановка программы. Текущий контроль | 4 | - | 4 | |
| 3. | **Раздел 3. Общая физическая подготовка** | **8** | - | **8** | |
| 3.1 | Выполнение связок из упражнений ОФП | 8 | - | 8 | |
| 4. | **Раздел 4. Специальная физическая подготовка** | **20** | - | **20** | |
| 4.1 | Выполнение элементов группы A, B, C,D | 8 | - | 8 | |
| 4.2 | Выполнение связок из элементов сложности | 6 | - | 6 | |
| 4.3 | Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль | 6 | - | 6 | практическое задание |
| 5. | **Раздел 5. Акробатика** | **8** | - | **8** | |
| 5.1 | Выполнение связок из акробатических элементов | 8 | - | 8 | |
| 6. | **Раздел 6. Хореография** | **9** | **2** | 7 | |
| 6.1 | Различные виды прыжков | 3 | - | 3 | |
| 6.2 | Махи, шпагаты | 2 | - | 2 | |



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6.3 | «Мой выбор». Профессия тренера | 2 | 2 | - | |
| 6.4 | Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | выступление с соревновательной композицией (индивидуальной, парной или групповой) |
| | **Всего часов:** | 74 | 7 | 67 | |

**2.9 Содержание учебного плана образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»**

**Раздел 1. Введение (3 часа)**

**Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).**

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

**Тема 1.2 Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке (1 час).**

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о соревновательной подготовке.

**Раздел 2. Спортивная аэробика (26 часов).**

**Тема 2.1 Разучивание связок для составления программы (4 часа).**

Практика (4 часа).

Составление педагогом связок (восьмерок) из основных базовых шагов. Показ и объяснение учащимся. Самостоятельное выполнение выученных связок.

**Тема 2.2 Отработка выученных связок (4 часа).**

Практика (4 часа).

Самостоятельная работа обучающихся. Повторение несколько раз выученных ранее с педагогом связки.

**Тема 2.3 Разучивание и построение поддержек в спортивной аэробике (4 часа).**

Практика (4 часа).

Объяснение педагогом понятие «поддержка», ее выполнение, разновидности, страховка. Техника безопасности при выполнении. Просмотр на видео носителе, опробование нескольких поддержек.

**Тема 2.4 Изучение правил спортивной аэробики (2часа).**

Теория (2 часа).

Показ и объяснение учащимся правил соревнований по спортивной аэробике. Рассказ из чего состоят основные структурные группы сложности, общие правила соревнований (размеры площадок, номинации, категории, состав судейской коллегии, форма выступающего, форма судьи и форма тренера на соревнованиях, правила поведения спортсменов и тренеров на соревнованиях).

**Тема 2.5 Изучение collaboration (4 часа).**

Практика (4 часа).

Collaboration – Сложные комплексные движения. Это различные переходы из положения стоя на полу. Выполнение перекатов, поворотов, махов на полу.

Все упражнение должно включать в себя разные действия, разные формы, и разные виды движений, требующие проявления разных физических возможностей в ходе исполнения переходов, связок, подъемов- лифтов, а также физических взаимодействий.

Соединения между движениями должны быть непрерывными и слитными. Все движения, представленные в упражнении, должны быть объединены без лишних пауз, выполняться ровно и легко, не показывая усталости (затруднения/нерешительности) или появления тяжести и снижения ловкости.

**Тема 2.6 Отработка collaboration (4 часа).**

Практика (4 часа).

Самостоятельная работа обучающихся. Повторение несколько раз выученных ранее с педагогом связки.

**Тема 2.7 Постановка программы (4 часа).**

Практика (4 часа).

Выбор музыкального сопровождения, подбор элементов соответствующих возрастной группе тренирующихся. Составление соревновательной программы. Составление связок из базовых шагов аэробики (шаг, бег, джек, ланч, колено, скип, махи). Работа педагога. Отработка изученных элементов, подготовка к отработке новым элементам. Рассказ и показ техники нового упражнения, подготовка к выполнению нового упражнения. Выполнение упражнения по частям, соединение частей в целое упражнение.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (8 часов).**

**Тема 3.1 Выполнение связок из упражнений ОФП (8 часов).**

Практика (8 часа).

Планка: стоять (30 счетов) поочередное поднимание с локтей на ладони (10) - планка (30)-прыжок ногами из положения ноги вместе в положение ноги врозь и обратно ноги вместе (20)-планка (30).

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (20 часов).**

**Тема 4.1 Выполнение элементов группы A, B, C, D (8 часов).**

Практика (8 часов).

Выполнение подводящих упражнений.



Элементы группа А – отжимание, латеральное отжимание, хинч. Подводящие элементы: отжимания с колен/от скамейки.

Группа В – упор углом ноги вместе, ноги врозь. Подводящие элементы: поднимание/удержание таза, поочередное поднимание правой, левой ноги, руки упираются в пол, одновременное поднимание обеих ног, руки упираются в пол

Группа С – «пируэт» на 360° и 540°, «так джамп» простой и с поворотом на 360°, «так джамп» простой и с поворотом на 360° в приземление в шпагат, «страдл», прыжок в шпагат, «шпагат-шпагат», «шпагат-шпагат» простой и с поворотом на 360° с приземление в шпагат. Подводящие упражнения: прыжки на скакалке, проходка линий прыжок простой, прыжок группировка, махи вперед в сторону коленом к плечу.

К элементам группы D относятся: из шпагата перекат в сторону с вращением на 360°; PANCAKE (из фронтального шпагата, перемах ногами назад в положение лежа на животе); вертикальный шпагат; поворот на одной ноге на 360°; поворот на одной ноге на 360° в вертикальный шпагат.

**Тема 4.2 Выполнение связок из элементов сложности (6 часов).**

Практика (6 часов).

Выполнение связок, состоящих из основных структурных групп сложности спортивной аэробики. Учащиеся могут сами составить связку.

**Тема 4.3 Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль (6 часов).**

Практика (6 часов).

Объяснение и показ педагогом упражнений: напрыжка правой прыжок вверх; напрыжка левой прыжок вверх; галоп 2 правой, 2 левой; шаг мах приставить ногу, ускорение по прямой-3выпрыгивания-бег спиной вперед; бег на месте 30 сек. Увеличивать до 1 минуты; упор присев-упор лежа-упор присев; перепрыгивания через скамью (10раз)-ускорение. Текущий контроль: обучающиеся практически выполнят элементы на развитие координационных способностей, скорости и выносливости.

**Раздел 5. Акробатика (8 часов).**

**Тема 5.1. Выполнение связок из акробатических элементов (8 часов).**

**Практика (8 часов).**

Выполнение связок из выученных акробатических элементов и выполнение акробатических элементов + элементы из структурных групп сложности. Стойка на руках- кувырок; кувырок назад-прыжок поворот 360°

**Раздел 6. Хореография (9 часов).**

**Тема 6.1 Различные виды прыжков (3 часа).**

Практика (3 часа).

Прыжки, по изученным позициям ног 1,2,3,6, у станка и опоры. Руки во второй позиции. Прыжки на середине по позициям, прыжки в шпагат, разножки.

**Тема 6.2 Махи, шпагаты (2 часа).**

Практика (2 часа).

Выполнение махов вперед, в сторону, назад, у опоры и на середине. Самостоятельное выполнение учащимися. Выполнение упражнений на гибкость. Сед на полу ноги вместе, наклоны вперед, удержание. Тоже только ноги врозь. Выпады на правую/левую, удержание руки на полу, руки вверх. Шпагаты на правую и левую ноги.

**Тема 6.3 «Мой выбор». Профессии тренера (2 часа).**

Теория (2 часа).

Рассказ обучающимся о тренерской деятельности. Основная задача тренера. Какой должен быть педагог по спорту. Где можно работать. Где учат на педагога по спорту.

**Тема 6.4 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация (2 часа).**

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация проводится занятие в форме выступления с соревновательной композицией (индивидуальной, парной или групповой).



## Раздел 3. Воспитательная деятельность

### 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания** по ДООП «Аэробная гимнастика» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

**Основные целевые ориентиры** воспитания детей ДООП «Аэробная гимнастика»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение,

зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;

- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

**3.2. Формы и методы воспитания**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Аэробная гимнастика» являются:

- получение информации об истории возникновения аэробной гимнастики как спортивной дисциплины; изучение биографий знаменитых спортсменов и тренеров, связанных с развитием спортивной аэробики и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):

- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия (исполнение показательных программ) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Аэробная гимнастика» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

- метод упражнений (приучения);

- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;



- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

**3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробная гимнастика»**

| № п/п | Название мероприятия | Цель мероприятия | Сроки | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|---|---|---|---|---|
| 1. | «Давайте познакомимся» | знакомство со спортивными командами г. Челябинска по тяжелой атлетике; формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе | сентябрь | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ» |
| 2. | Викторина | формирование устойчивого | декабрь | фото-и видеоматериалы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | «История и правила аэробной гимнастики» | интереса к спортивному миру, профессиональная ориентация обучающихся | | с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ» |
| 3. | Беседа «Здоровье и активность» | мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности | март | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ» |
| 4. | Творческое занятие «Здоровье в каждом движении» | воспитание у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, формирование ценности активного образа жизни и развитие интереса к занятиям аэробной гимнастикой | апрель | фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ» |



## Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

**Образовательный модуль: «Аэробная гимнастика. Основы»**
**Текущий контроль**
**Форма контроля:** наблюдение.

| Форма контроля | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|---|---|
| Наблюдение | Обучающийся выполняет все движения правильно, с хорошей техникой, демонстрирует уверенность и плавность; отлично чувствует ритм, синхронизирует движения с музыкой, легко адаптируется; проявляет инициативу, предлагает свои вариации, активно участвует в создании связок | Обучающийся выполняет большинство движений правильно, допускает незначительные ошибки, движения понятны; в основном чувствует ритм, есть небольшие расхождения, требуется помощь в ритмике; участвует, следуя указаниям педагога, проявляет интерес | Обучающийся выполняет движения с ошибками, движения нечеткие или неправильные, требуется постоянное напоминание; есть трудности с соблюдением ритма, движения разрозненные, требуется постоянное руководство; не проявляет инициативу, выполняет движения только по образцу |

**Промежуточная аттестация**
**Форма контроля:** исполнение показательной программы.

| Форма контроля | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|---|---|
| Показательная программа | Программа выполнена без ошибок, движения четкие, плавные, демонстрируют хорошую технику; полностью соответствует ритму, музыка подчеркивает динамику, есть выразительность. Обучающийся проявляет инициативу, использует выразительные средства, показывает индивидуальность; исполняет уверенно, хорошо держится, демонстрирует сценическую культуру | В программе есть небольшие ошибки, движения в основном правильные, техника понятна. Программа выполнена в основном ритмично, есть небольшие расхождения, музыка подходит. Обучающийся в основном следует образцу, есть попытки проявить индивидуальность, держится в основном уверенно, но есть небольшие волнения или ошибки | В программе много ошибок, движения размытые или неправильные, техника требует доработки. Программа не совпадает с ритмом, есть сложности с музыкальным сопровождением. Обучающийся исполняет программу механически, без проявления эмоций или креативности, есть признаки волнения |

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Интенсив»**
**Текущий контроль**
**Форма контроля:** спортивное тестирование.

| Форма контроля | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|---|---|---|
| Спортивное тестирование | ОФП: отличная выносливость, сила и гибкость; выполнение всех базовых упражнений без видимых усилий; высокая скорость восстановления после нагрузки.<br>СФП: отличные навыки выполнения специфических движений и комбинаций; высокая точность и координация; умение работать в группе.<br>Базовая аэробика: уверенное выполнение всех элементов аэробики; высокая ритмичность и музыкальность; способность к импровизации.<br>Акробатика: уверенное выполнение сложных акробатических элементов; высокая степень контроля и точности.<br>Хореография: отличное понимание хореографических комбинаций; высокая выразительность и артистизм; способность к созданию собственных комбинаций. | ОФП: Умеренная выносливость и сила; выполнение большинства упражнений с небольшими затруднениями; средняя скорость восстановления;<br>СФП: удовлетворительные навыки выполнения движений; некоторые ошибки в координации; способность работать в группе, но с трудностями.<br>Базовая аэробика: удовлетворительное выполнение элементов, некоторые проблемы с ритмичностью; ограниченная способность к импровизации.<br>Акробатика: удовлетворительное выполнение простых и средних по сложности элементов; некоторые ошибки в технике.<br>Хореография: удовлетворительное понимание хореографии; некоторый уровень выразительности; ограниченные навыки в создании собственных комбинаций. | ОФП: низкая выносливость и сила; трудности в выполнении базовых упражнений; медленное восстановление после нагрузки;<br>СФП: значительные трудности в выполнении движений; низкая координация; проблемы в работе в группе.<br>Базовая аэробика: трудности в выполнении базовых элементов; отсутствие ритмичности; отсутствие импровизации.<br>Акробатика: трудности в выполнении даже простых акробатических элементов.<br>Хореография: трудности в понимании хореографии; отсутствие выразительности; отсутствие навыков создания собственных комбинаций. |

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля**: показательная программа.

**Критерии оценивания**

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Показательная программа | низкий | - умеет показать начальные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики;<br>- освоен репертуар образовательного модуля;<br>- слабая техническая подготовка;<br>- малохудожественное и невыразительное исполнение |



| | | |
|---|---|---|
| | средний | - умеет показать основные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики;<br>- освоен репертуар образовательного модуля;<br>- допущены незначительные ошибки в связках и элементах;<br>- невыразительное исполнение |
| | высокий | -умеет показать основные навыки исполнения элементов аэробной гимнастики;<br>- освоен репертуар образовательного модуля;<br>- правильная техника выполнения всех связок и элементов;<br>- синхронное выполнение программы с музыкальным сопровождением, артистичность |

**Образовательные модули: «Аэробная гимнастика. Профи»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля**: практическая работа.

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Практическая работа | низкий | движения мало связаны с музыкой, ритм и темп нестабильны. Техника с ошибками и недостаточной амплитудой. Исполнение невыразительное и неуверенное. Связки простые и однообразные. Темп и ритм постоянно сбиваются, присутствуют паузы. Физическая подготовка недостаточная, выполнение элементов затруднено. Технике безопасности уделяется мало внимания, что создает опасные ситуации |
| | средний | движения в основном соответствуют музыке, возможны небольшие отклонения. Техника в основном правильная, но есть неточности. Выразительность присутствует не всегда, уверенность может колебаться. Используются связки средней сложности. Возможны небольшие сбивки в темпе. Физическая подготовка достаточная, но элементы выполняются с усилием. В основном соблюдается техника безопасности |
| | высокий | движения идеально синхронизированы с музыкой, акценты выразительные, темп стабильный, исполнение артистичное. Техника безупречна, движения точные и с хорошей амплитудой. Выразительность на высоте, уверенность и харизма захватывают внимание. Связки сложные, разнообразные и оригинальные. Темп и ритм выдержаны идеально, без сбивок. Демонстрируется высокий уровень физической подготовки, легкость и изящество. Соблюдается абсолютная безопасность при выполнении |

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** показательная программа.

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Показательная программа | низкий | при выполнении элементов допускаются существенные ошибки в технике, недостаточная амплитуда движений и плохая осанка. Наблюдаются заметные расхождения в движениях между участниками группы, синхронность нарушена. Программа примитивная, однообразная, с плохо продуманной композицией. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Хореография скучна и не соответствует музыке. Низкий уровень артистизма и выразительности, присутствует зажатость и скованность, отсутствует эмоциональная вовлеченность |
| | средний | в большинстве элементы выполняются правильно, с незначительными техническими ошибками. Обучающиеся демонстрирует в основном синхронную работу, но допускаются небольшие расхождения в движениях. Композиция и хореография соответствуют требованиям, но могут быть упрощены или не отличаться особой оригинальностью. В целом демонстрируется артистизм и выразительность, но возможны моменты неуверенности или скованности |
| | высокий | все элементы выполняются с правильной техникой, четко, с хорошей амплитудой и осанкой, обеспечивая отличный контроль тела. Группа демонстрирует абсолютную синхронность, без расхождений в движениях, темпе и ритме, что говорит о безупречной слаженности. Программа оригинальная, разнообразная, с логичной последовательностью элементов. Хореография динамичная, интересная и идеально соответствует музыке. Артистизм, выразительность и эмоциональная вовлеченность на высоте, демонстрируется уверенность, харизма, и умение передать эмоции через движения. |

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** практическое задание.

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Практическое задание | низкий | нестабильное выполнение элементов, значительные ошибки в технике, недостаточная координация |
| | средний | выполнение элементов с небольшими неточностями, освоена базовая техника |
| | высокий | полное соответствие требованиям, уверенное и качественное выполнение элементов |

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** выступление с соревновательной композицией.

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---|---|---|
| Выступление с соревновательной композицией | низкий | удовлетворительное выполнение композиции, демонстрирующее базовый уровень технической подготовки, артистизма и сложности. Требуются дальнейшие улучшения |
| | средний | хорошее выполнение композиции, демонстрирующее достаточный уровень техническвой подготовки, артистизма и сложности |
| | высокий | отличное выполнение композиции, демонстрирующее высокий уровень технической подготовки, артистизма и сложности |



## Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробная гимнастика»

### 5.1. Методические материалы

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступлению.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Репетиция (от лат. repetitio — повторение) — тренировка театрального или иного (например, музыкального, хореографического) представления, как правило, без зрителей. Осуществляется для того, чтобы отточить профессиональные навыки или лучше подготовиться непосредственно к публичному выступлению.

4. Показательные выступления - демонстрация спортивной техники, достижений в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень спортивной (физической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.

*Методы обучения*: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

*Форма организации образовательного процесса*: групповая.

*Методы воспитания*: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.

2. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – 127 с.

3. Букусова Р.В. Программа курса Спортивная аэробика для учреждений дополнительного образования / Р.В. Букусова. – Магнитогорск, 1997. - 20 с.

4. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]./. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.

5. Барышникова Т. / Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. - 272 с.: ил.

6. Годик М.А. Стретчинг / М.А Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 120 с.

7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин. - М. 1974.

8. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.

9. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.

10. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с.

11. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Кикорова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. - 333 с.: ил.

12. Качаткин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин.- М.: Просвещение, 1999. -304 с.

13. Крючек В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

14. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 2002. - 52 с.

15. Материалы семинаров тренеров по спортивной аэробике. – Санкт Петербург, 1998

16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]./. Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.

17. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]./. А.П. Матвеев. - М.: Москва «Просвещение», 2008. - 144 с.

18. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996

19. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

20. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009. - 11-с.

21. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

22. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой. - 2-е изд. с изм. и дополн.- Новосибирск, 2012. – 80 с.

23. Программа для спортивных секция коллективов физической культуры и спортивных клубов по спортивной гимнастике. – М.: ФиС, 2014.



24. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]./. М.Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 136 с.

25. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

26. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

29. Смирнов Ю.Н.(Текст): учебник для вузов/ Ю.Н. Смирнов. - 2-е изд. с изм. и дополн.- М.: Советский спорт, 2011. – с.248; ил.

30. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

31. Филиппова Ю.С. ФИТНЕС. Часть 3. Оздоровительная силовая тренировка. – Новосибирск, 2003. -60 с.

32. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст]./. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. 348 с.

Для обучающихся:

1. Барышникова Т. / Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. - 272 с.: ил.

2. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

Для родителя:

1. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперин. - М. 1974.

2. Крючек В.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / В.С. Крючек. – М.: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2001 - 64 с.

3. Материалы семинаров тренеров по спортивной аэробике. – Санкт Петербург, 1998

4. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996

5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009. - 11-с.

6. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

7. Программа для спортивных секция коллективов физической культуры и спортивных клубов по спортивной гимнастике. – М.: ФиС, 2014.

24. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст]./. М.Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 136 с.

25. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М., 2000.

26. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997

Для педагога:

1. Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – 127 с.

3. Букусова Р.В. Программа курса Спортивная аэробика для учреждений дополнительного образования / Р.В. Букусова. – Магнитогорск, 1997. - 20 с.

4. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]./. В.В. Белинович. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.

5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемияПресс, 2002. – 304 с.

6. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике/ Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76 с.

9. Горбунов В.А. Контроль за тренировочной и соревновательной нагрузкой на специализированном этапе многолетней подготовки спортивного резерва в аэробике – Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2008. – 84 с.

10. Горбунов В. А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике. – Иркутск, 2008. – 129с.

11. Книга учителя физической культуры / под общ. ред. В.С. Каюрова. – М.: Физкультура и спорт, 1993. - 333 с.: ил.

12. Качаткин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качаткин.- М.: Просвещение, 1999. -304 с.

13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. [Текст]./. Л.П. Матвеев - М.: «Физкультура и спорт», 1991 - 211с.

14. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре [Текст]./. А.П. Матвеев. - М.: Москва «Просвещение», 2008. - 144 с.

15. Материалы семинаров судей по спортивной аэробике. – Иваново, 1996

16. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Текст): методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

17. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / Методическое пособие – Москва,2009. - 11-с.

18. Правила соревнований (2017-2020) по спортивной аэробике (ФИЖ).

19. Программы по аэробике / под ред. Ю. С. Филипповой. - 2-е изд. с изм.

20. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями)/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск: Параллель, 2006. – 100 с.

21. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов [Текст]./. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: «Академия» 2010. 348 с



**5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробная гимнастика»**

| № п/п | Наименование основного оборудования | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| I. Печатные пособия | | |
| 1. | Дополнительная общеобразовательная программа | 1 |
| II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование | | |
| 1. | Гимнастический мяч (Фитбол) | 15 |
| 2. | Скакалки | 15 |
| 3. | Гантели 1 кг | 15 |
| 4. | Гимнастическая скамья | 1 |
| 5. | Коврики | 20 |
| III. Мебель и защитное покрытие | | |
| 1. | Тумба под музыкальной центр с полкой с дверцами | 1 |
| 2. | Музыкальный центр Sony | 1 |

Приложение 1

## Календарный учебный график образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Основы»
## Филиал «ДПШ» на 2025-2026 год

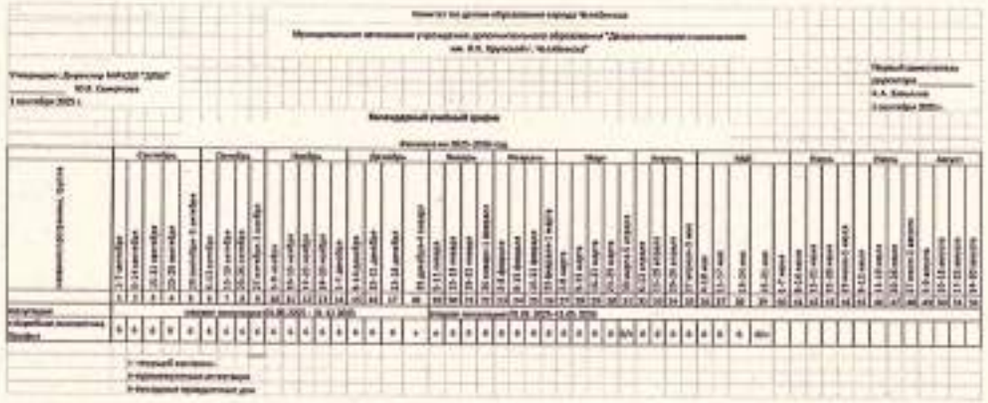




## Календарный учебный график образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Интенсив»
## Филиал «ДПШ» на 2025-2026 год



**Календарный учебный график образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Профи»**
**Филиал «ДШИ» на 2025-2026 год**





**Календарный учебный график образовательного модуля «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»**
**Филиал «ДШИ» на 2025-2026 год**



**Приложение 2**

## КАРТОЧКА
## дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аэробная гимнастика»

### Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Основы»

| Наименование | Содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Основы» |
| краткое название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Основы» |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Модуль «Аэробная гимнастика. Основы» предназначен для детей, которые только начинают знакомиться с аэробной гимнастикой. Основное внимание здесь уделяется формированию базовых навыков и пониманию принципов аэробной активности. Упражнения в этом модуле направлены на развитие координации движений, улучшение общей физической подготовки и создание положительного отношения к занятиям спортом. В рамках данного модуля обучающиеся учатся основным элементам аэробной гимнастики, таким как шаги, повороты и простые комбинации движений |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | **1. Раздел 1. Введение**<br>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции<br>1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике<br>**2. Раздел 2. «Мой выбор». Мир профессий**<br>2.1 Профессии будущего<br>2.2 Профессия тренера<br>**3. Раздел 3. Общая физическая подготовка**<br>3.1 Укрепление мышц брюшного пресса<br>3.2 Укрепление косых мышц туловища<br>3.3 Укрепление мышц ног<br>3.4 Укрепление мышц спины<br>3.5 Укрепление мышц рук<br>3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП<br>**4. Раздел 4. Базовая аэробика**<br>4.1 Разучивание базовых шагов на месте и соединение с руками<br>4.2 Разучивание базовых шагов с руками в движении под музыку<br>4.3 Подводящие упражнения к элементам спортивной аэробики<br>4.4 Разучивание базовых шагов с поворотом на 180°<br>4.5 Разучивание связок для составления программы. Текущий контроль<br>**5. Раздел 5. Специальная физическая подготовка**<br>5.1 Изучение элементов «угол ноги вместе», «угол ноги врозь»<br>5.2 Изучение элемента «так джамп»<br>5.3 Выполнение связок из элементов сложности<br>5.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей<br>5.5 Выполнение упражнений на развитие скорости<br>5.6 Выполнение упражнений на развитие выносливости |



| | |
|---|---|
| | 5.7 Изучение элемента 4 маха<br>**6. Раздел 6. Акробатика**<br>6.1 Изучение кувырка вперед<br>6.2 Изучение кувырка назад<br>6.3 Изучение положения «мост»<br>6.4 Изучение стойки на голове<br>6.5 Изучение стойки на лопатках («березка)<br>6.6 Выполнение связок<br>**7. Раздел 7. Хореография**<br>7.1 Постановка туловища и головы. Изучение позиций ног: 1,2,3,6<br>7.2 Изучение позиций рук: 1,2,3<br>7.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6<br>7.4 Махи у станка<br>7.5 Шпагаты<br>7.6 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Основы». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | Гимнастика. Аэробика. Акробатика. ОФП. СФП |
| цель и задачи | **Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области аэробной гимнастики.<br>**Задачи Программы:** развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту; научить нести ответственность за результат своих действий; развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; сформировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развить гибкость, координацию и выносливость; научить выполнять основные акробатические и хореографические движения. |
| результат | по итогам освоения Программы: сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения |
| материальная база | Дополнительная общеобразовательная программа<br>Гимнастический мяч (Фитбол)<br>Скакалки<br>Гантели 1 кг<br>Гимнастическая скамья<br>Коврики<br>Тумба под музыкальный центр с полкой с дверцами<br>Музыкальный центр Sony |
| требования к состоянию здоровью | Есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | Да |
| возрастной диапазон | 6,5 – 8 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |

| | |
|---|---|
| общее количество и количество часов в неделю | 222/6 |

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Интенсив»**

| Наименование | Содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Интенсив» |
| краткое название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Интенсив» |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Модуль «Аэробная гимнастика. Интенсив» предполагает увеличение нагрузки и сложности выполняемых упражнений. Здесь акцент делается на развитие выносливости, силы и скорости. Дети учатся выполнять более сложные комбинации, занятия становится более динамичными и увлекательными, что поддерживает интерес обучающихся к аэробной гимнастике |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | **1. Раздел 1. Введение**<br>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции<br>1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике<br>**2. Раздел 2. Базовая аэробика**<br>2.1 Постановка туловища. Отработка базовых шагов на месте<br>2.2 Отработка под музыку базовых шагов в движении<br>2.3 Закрепление базовых шагов с поворотом на 180°<br>2.4 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности<br>2.5 Разучивание связок для составления программы<br>2.6 Просмотр соревнований<br>2.7 Изучение правил спортивной аэробики<br>**3. Раздел 3. Общая физическая подготовка**<br>3.1 Укрепление мышц брюшного пресса<br>3.2 Укрепление косых мышц туловища<br>3.3 Укрепление мышц ног<br>3.4 Укрепление мышц спины<br>3.5 Укрепление мышц рук<br>3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП<br>**4. Раздел 4. Специальная физическая подготовка**<br>4.1 Выполнение элементов группы A,B<br>4.2 Выполнение элементов группы C,D<br>4.3 Выполнение связок из элементов сложности.<br>4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей<br>4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости.<br>4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики<br>**5. Раздел 5. Акробатика**<br>5.1 Закрепление кувырков вперед и назад<br>5.2 Закрепление положения «мост»<br>5.3 Изучение стойки на голове<br>5.4 Изучение стойки на руках<br>5.5 Выполнение связок. Текущий контроль<br>**6. Раздел 6. Хореография** |



| | |
|---|---|
| | 6.1 Базовые движения в хореографии. Закрепление изученных позиций рук и ног<br>6.2 Изучение поворотов на одной ноге<br>6.3 Прыжки по позициям 1,2,3,6<br>6.4 Махи у станка<br>6.5 Шпагаты<br>6.6 «Мой выбор». Профессия тренера<br>6.7 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Интенсив». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | Гимнастика, Аэробика, Акробатика |
| цель и задачи | **Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области аэробной гимнастики.<br>**Задачи Программы:** развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту; научить нести ответственность за результат своих действий; развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; сформировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развить гибкость, координацию и выносливость; научить выполнять основные акробатические и хореографические движения |
| результат | По итогам освоения программы: сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения |
| материальная база | Дополнительная общеобразовательная программа<br>Гимнастический мяч (Фитбол)<br>Скакалки<br>Гантели 1 кг<br>Гимнастическая скамья<br>Коврики<br>Тумба под музыкальной центр с полкой с дверцами<br>Музыкальный центр Sony |
| требования к состоянию здоровью | Есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | Да |
| возрастной диапазон | 9-12 лет |
| число учащихся в группе | 15, |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | 222/6 |

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Профи»**

| Наименование | Содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Профи» |

| | |
|---|---|
| краткое название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Профи» |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Модуль «Аэробная гимнастика. Профи» предназначен для тех обучающихся, кто уже достиг определенного уровня мастерства и готов к более серьезным тренировкам. В этом модуле занятия становятся более специализированными, и обучающиеся начинают углубленно изучать технику выполнения сложных элементов и комбинаций. Здесь также акцентируется внимание на подготовке к соревнованиям, что включает в себя как физическую, так и психологическую подготовку. Обучающиеся начинают осваивать техники выступлений, учатся работать с музыкальным сопровождением и развивают артистизм. Этот модуль требует от детей высокой самоотдачи и дисциплины, что способствует формированию у них ответственного отношения к тренировкам и соревнованиям |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | 1. **Раздел 1. Введение**<br>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции<br>1.2 Введение в Программу. Понятие о спортивной аэробике<br>2. **Раздел 2. Спортивная аэробика**<br>2.1 Отработка на месте и с поворотом на 180° базовых шагов<br>2.2 Выполнение подводящих упражнений к элементам основных структурных групп сложности<br>2.3 Разучивание связок для составления программы<br>2.4 Постановка программы<br>2.5 Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики<br>2.6 Просмотр соревнований<br>2.7 Изучение правил спортивной аэробики<br>3. **Раздел 3. Общая физическая подготовка**<br>3.1 Укрепление мышц брюшного пресса<br>3.2 Укрепление косых мышц туловища<br>3.3 Укрепление мышц ног<br>3.4 Укрепление мышц спины<br>3.5 Укрепление мышц рук<br>3.6 Выполнение связок из упражнений ОФП<br>4. **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**<br>4.1 Выполнение элементов группы A, B<br>4.2 Выполнение элементов группы C,D<br>4.3 Выполнение связок из элементов сложности.<br>4.4 Выполнение элементов на развитие координационных способностей<br>4.5 Выполнение упражнений на развитие скорости и выносливости.<br>4.6 Изучение терминологии спортивной аэробики<br>5. **Раздел 5. Акробатика**<br>5.1 Закрепление кувырков вперед и назад<br>5.2 Закрепление положения «мост»<br>5.3 Закрепление стойки на голове и руках<br>5.4 Изучение элемента «Колесо»<br>5.5 Выполнение связок из акробатических элементов. Текущий контроль<br>6. **Раздел 6. Хореография** |



| | |
|---|---|
| | 6.1 Выполнение базовых движения в хореографии<br>6.2 Закрепление поворота на одной ноге<br>6.3 Различные виды прыжков<br>6.4 Махи у станка<br>6.5 Шпагаты<br>6.6 «Мой выбор». Профессия тренера<br>6.7. Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Профи». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | Гимнастика. Аэробика. Акробатика. ОФП. СФП |
| цель и задачи | **Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области аэробной гимнастики.<br>**Задачи Программы:** развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту; научить вести ответственность за результат своих действий; развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; сформировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развить гибкость, координацию и выносливость; научить выполнять основные акробатические и хореографические движения; совершенствовать технику выполнения элементов спортивной аэробики |
| результат | По итогам освоения Программы: сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения; совершенствует технику выполнения элементов спортивной аэробики |
| материальная база | Дополнительная общеобразовательная программа<br>Гимнастический мяч (Фитбол)<br>Скакалки<br>Гантели 1 кг<br>Гимнастическая скамья<br>Коврики<br>Тумба под музыкальной центр с полкой с дверцами<br>Музыкальный центр Sony |
| требования к состоянию здоровью | Есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | Да |
| возрастной диапазон | 13-18 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов | 222/6 |

| | |
|---|---|
| в неделю | |

## Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»

| Наименование | Содержание |
|---|---|
| название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» |
| краткое название ДООП/модуля | «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» |
| направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| краткое описание | Модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка» ориентирован на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях. В этом этапе программы акцент делается на отработку выступлений, тактику соревнований и психологическую подготовку. Дети учатся справляться с волнением и стрессом, которые могут возникать перед выступлениями, и развивают навыки командной работы |
| содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем) | **1. Раздел 1. Введение**<br>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции<br>1.2 Введение в Программу. Понятие о соревновательной подготовке<br>**2. Раздел 2. Спортивная аэробика**<br>2.1 Разучивание связок для составления программы<br>2.2 Отработка выученных связок<br>2.3 Разучивание и выполнение поддержек спортивной аэробики<br>2.4 Изучение правил спортивной аэробики.<br>2.5 Изучение collaboration<br>2.6 Отработка collaboration<br>2.7 Постановка программы<br>**3. Раздел 3. Общая физическая подготовка**<br>3.1 Выполнение связок из упражнений ОФП<br>**4. Раздел 4. Специальная физическая подготовка**<br>4.1 Выполнение элементов группы A, B, C,D<br>4.2 Выполнение связок из элементов сложности<br>4.3 Выполнение элементов на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Текущий контроль<br>**5. Раздел 5. Акробатика**<br>5.1 Выполнение связок из акробатических элементов<br>**6. Раздел 6. Хореография**<br>6.1 Различные виды прыжков<br>6.2 Махи, шпагаты<br>6.3 «Мой выбор». Профессия тренера<br>6.4 Итоговое занятие «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | Гимнастика. Аэробика. Акробатика. ОФП. СФП |
| цель и задачи | **Цель Программы:** развитие физических способностей обучающихся посредством формирования знаний и практических навыков в области аэробной гимнастики.<br>**Задачи Программы:** развить мотивацию к здоровому образу жизни и спорту; научить нести ответственность за результат своих действий; развить умения взаимодействовать со сверстниками и педагогом; |



| | |
|---|---|
| | развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; сформировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развить гибкость, координацию и выносливость; научить выполнять основные акробатические и хореографические движения; совершенствовать технику выполнения элементов спортивной аэробики; приобрести опыт выступлений по спортивной аэробике |
| результат | По итогам освоения Программы: высоко мотивирован к здоровому образу жизни и спорту; осознает и несет ответственность за результат своих действий; умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; сформированы основные знания, умения и навыки по дисциплинам: «гимнастика аэробная», «спортивная аэробика»; развита гибкость, координация и выносливость; умело демонстрирует основные акробатические и хореографические движения; совершенствует технику выполнения элементов спортивной аэробики; приобретен опыт выступлений по спортивной аэробике |
| материальная база | Дополнительная общеобразовательная программа<br>Гимнастический мяч (Фитбол)<br>Скакалки<br>Гантели 1 кг<br>Гимнастическая скамья<br>Коврики<br>Тумба под музыкальной центр с полкой с дверцами<br>Музыкальный центр Sony |
| требования к состоянию здоровью | Есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | Да |
| возрастной диапазон | 6,5-18 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | 74/2 |

**Приложение 3**

**Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аэробная гимнастика»**

**Образовательный модуль: «Аэробная гимнастика. Основы»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** наблюдение.

В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют базовые упражнения в рамках разделов «ОФП» и «Базовая аэробика». Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

**Критерии оценки:**

| Критерий | Высокий уровень (3 балла) | Средний уровень (2 балла) | Низкий уровень (1 балл) |
|---|---|---|---|
| 1. Техника выполнения движений | Обучающийся выполняет движения правильно, с хорошей техникой, показывает уверенность и плавность | Обучающийся выполняет большинство движений правильно, есть небольшие ошибки, но движения понятны | Обучающийся выполняет с ошибками, движения нечеткие или неправильные |
| 2. Координация и ритмичность | Отлично чувствует ритм, легко синхронизирует движения с музыкой | В основном чувствует ритм, есть небольшие задержки или расхождения | Трудности с соблюдением ритма, движения разрозненные |
| 3. Выносливость и активность | Демонстрирует хорошую выносливость, активно участвует, не устаёт | Участвует активно, есть признаки усталости, но продолжает выполнять | Участвует с трудом, быстро устаёт, выполнение затруднено |
| 4. Творческий подход и участие | Проявляет инициативу, предлагает свои вариации, активно участвует в создании связок | Участвует, следуя указаниям, проявляет интерес | Не проявляет инициативу, выполняет только по образцу |

*0-4 балла – низкий уровень;*

*5-8 баллов – средний уровень;*

*9-12 баллов – высокий уровень.*

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** исполнение показательной программы. Обучающиеся под музыку демонстрируют изученный материал модуля. Педагог оценивает качество исполнения на основании разработанных требований.

**Критерии оценки:**

**1. Синхронность:**

3 балла: идеальная синхронность, движения выполняются одновременно и согласованно.

2 балла: в основном синхронно, есть небольшие отклонения.

1 балл: значительные расхождения в движениях, отсутствие видимой синхронности.

**2. Чистота исполнения:**

3 балла: безупречное выполнение элементов, соответствие техническим требованиям.



2 балла: большинство элементов выполнены правильно, есть незначительные ошибки.

1 балл: многочисленные ошибки в выполнении элементов, несоблюдение базовых требований.

**3. Степень сложности (с учетом возрастных возможностей):**

3 балла: Программа содержит сложные и разнообразные элементы, требующие хорошей подготовки для данного возраста.

2 балла: Программа содержит элементы средней сложности, доступные для данного возраста, но не максимально раскрывает возможности.

1 балл: Программа состоит из простых и однообразных элементов.

**4. Оригинальность:**

3 балла: Программа уникальна и креативна, содержит нестандартные решения.

2 балла: Программа содержит интересные элементы, но в целом соответствует стандартам.

1 балл: Программа не отличается оригинальностью, шаблонные элементы.

**5. Использование площадки:**

3 балла: эффективное использование всей площадки.

2 балла: хорошее использование площадки, есть небольшие недочеты в распределении.

1 балл: Недостаточное использование площадки, однообразные перемещения.

**6. Переходы и связки:**

3 балла: Плавные и логичные переходы, создающие впечатление непрерывности.

2 балла: Переходы в основном плавные, есть небольшие паузы.

1 балл: Резкие и нелогичные переходы, отсутствие явных связок.

*0-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;*

*7-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;*

*13-18 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.*

**Образовательный модуль: «Аэробная гимнастика. Интенсив»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** спортивное тестирование.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют тестовые задания на развитие спортивных способностей по параметрам ОФП, СФП, базовая аэробика, акробатика, хореография. Тестовые задания рассматриваются не только как средство для активизации личного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

**Тестовые задания для обучающихся:**

| Форма контроля/ сдача нормативов | Уровень освоения | Зачетные требования |
|---|---|---|
| **ОФП** | | |
| Пресс-группировка | низкий | И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около |

| | | |
|---|---|---|
| | | ушей. Группировки нет. Подъем не одновременный, руки не поднимаются вверх (к ушам) при опускании на пол, а помогают подниматься, держась за бедро. Динамика – низкая. Количество – 10 раз |
| | средний | И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, динамика средняя. Количество-15 раз. |
| | высокий | И.П. лежа на спине ноги прямые носки вместе, руки около ушей. Показать группировку, поднимать и опускать тело и ноги одновременно, и динамично. Количество-20 раз |
| Запрыгивания на скамью | низкий | 10 раз. Темп медленный. |
| | средний | 15 раз. Темп средний |
| | высокий | 20 раз. Темп высокий |
| Лодочки | низкий | Одновременное поднимание рук и ног вверх. 10 раз |
| | средний | Одновременное поднимание рук и ног вверх. 15 раз |
| | высокий | Одновременное поднимание рук и ног вверх. 20 раз |
| Отжимания | низкий | Отжимания на коленях. 7 раз |
| | средний | Отжимания на коленях. 11 раз |
| | высокий | Отжимания на коленях. 15 раз |
| | | **СФП** |
| «березка» угол ноги вместе/врозь | низкий | Количество 5 раз, ноги согнуты, от пола небольшое расстояние |
| | средний | Количество 7 раз, ноги немного согнуты, от пола небольшое расстояние |
| | высокий | Количество 10 раз, ноги прямые, от пола небольшое расстояние |
| Прыжок колени к груди «так джамп» | низкий | Подняты пятки |
| | средний | Колени параллельно полу |
| | высокий | Колени около груди |
| Поочередных 4 маха | низкий | Махи ниже параллели пола колени согнуты |
| | средний | Махи чуть выше параллели пола ноги прямые |
| | высокий | Махи около 180 градусов ноги прямые |
| Гибкость | низкий | И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук касаются носка кроссовка. Ноги прямые. Удержание 5 сек |
| | средний | И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед пальцы рук полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек |
| | высокий | И.П. сед ноги прямые. Наклон вперед ладонь полностью уходят за кроссовки. Ноги прямые. Удержание 5 сек. |
| Перепрыгивания через скамью (10 раз) – ускорение 10 м | низкий | Перепрыгивания с остановками, ускорения нет (обычный бег) |
| | средний | Перепрыгивания темп средний без остановок |
| | высокий | Темп высокий, без остановок. |
| | | **Базовая аэробика** |
| Базовый шаги под музыку | низкий | Нет попадания в такт музыке. Непонятное выполнение |
| | средний | Попадание в музыку. Расслабленное выполнение |
| | высокий | Попадание в музыку. Четкость элементов |
| Выполнение элементов сложность до 0,2 (отжимания обычные, латеральное, упор углом ног вместе/врозь, прыжок 360, так-джамп, 4 поочередных маха) | низкий | Все элементы выполнены с согнутым ногами, прогнутым телом, нет прыжков. |
| | средний | Все элементы выполнены расслабленно |
| | высокий | Все элементы выполнены без ошибок. |
| | | **Акробатика** |
| Связка Кувырок | низкий | Все элементы выполнены с касанием рук пола |



| | | |
|---|---|---|
| вперед, упор присев кувырок назад, перекат березка, перекат мост | средний | Все элементы выполнены расслабленно |
| | высокий | Все элементы выполнены без ошибок |
| | | **Хореография** |
| Прыжки по позициям 1,2,3; махи у станка, повороты на одной ноге | низкий | Все элементы выполнены с напряжением, |
| | средний | Все элементы выполнены расслабленно |
| | высокий | Все элементы выполнены без ошибок |

**Критерии оценки:**

**1. Общеподготовительная физическая подготовка (ОФП):**

3 балла: отличные результаты в тестах на выносливость, силу и гибкость. Обучающийся демонстрирует уверенность в выполнении всех упражнений.

2 балла: удовлетворительные результаты в тестах. Обучающийся выполняет большинство упражнений, но с некоторыми трудностями.

1 балл: низкие результаты в тестах. Обучающийся испытывает значительные затруднения в выполнении упражнений.

**2. Специальная физическая подготовка (СФП):**

3 балла: обучающийся демонстрирует высокий уровень координации, быстроты и силы при выполнении специальных упражнений.

2 балла: обучающийся показывает средний уровень координации и силы, но допускает ошибки в технике выполнения.

1 балл: обучающийся не может выполнить специальные упражнения или делает это с низким качеством.

**3. Базовая аэробика:**

3 балла: обучающийся уверенно выполняет все элементы аэробики, демонстрирует ритмичность и музыкальность.

2 балла: обучающийся выполняет базовые элементы, но иногда теряет ритм или не полностью выполняет движения.

1 балл: обучающийся испытывает трудности с выполнением базовых элементов, часто теряет ритм.

**4. Акробатика:**

3 балла: обучающийся выполняет акробатические элементы с высокой точностью и контролем, демонстрирует разнообразие движений.

2 балла: обучающийся выполняет основные акробатические элементы, но с некоторыми ошибками или недостаточной точностью.

1 балл: обучающийся не может выполнить акробатические элементы или делает это с низким качеством.

**5. Хореография:**

3 балла: обучающийся демонстрирует высокий уровень артистизма, выразительности и понимания хореографической композиции.

2 балла: обучающийся выполняет хореографические элементы, но не всегда демонстрирует артистизм и выразительность.

1 балл: обучающийся испытывает трудности в выполнении хореографических элементов, недостаточно выразителен.

**Общая оценка:**

Общая оценка выставляется на основе суммирования баллов по каждому из параметров.

*0-5 баллов – низкий уровень;*

*6-10 баллов – средний уровень;*

*11- 15 баллов – высокий уровень.*

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля**: показательная программа.

Промежуточная аттестация проводится в форме демонстрации показательной программы. Предполагает создание индивидуально-групповой спортивно-хореографической композиции на основе базовых шагов с поворотом и элементов структурных групп сложности. Обучающиеся под музыку демонстрируют изученный материал модуля. Педагог оценивает качество исполнения на основании разработанных требований.

**Критерии оценки:**

**1. Техника выполнения элементов:**

3 балла: все элементы выполняются с правильной техникой, в соответствии с требованиями аэробной гимнастики. Четкость, амплитуда движений и хорошая осанка. Отсутствуют грубые ошибки. Отличный контроль тела.

2 балла: в большинстве элементы выполняются правильно. Допускаются незначительные ошибки в технике (например, недостаточная амплитуда, небольшие отклонения от правильной осанки). Есть небольшой дефицит контроля тела в отдельных элементах.

1 балл: при выполнении элементов допускаются существенные ошибки в технике. Недостаточная амплитуда движений, плохая осанка. Заметны проблемы с контролем тела и координацией.

**2. Синхронность:**

3 балла: все участники группы выполняют элементы программы абсолютно синхронно. Отсутствие расхождений в движениях, темпе и ритме. Безупречная слаженность работы.

2 балла: в основном группа демонстрирует синхронную работу. Допускаются незначительные расхождения в движениях между отдельными участниками (мелкие погрешности в темпе, углах, положении).

1 балл: наблюдаются заметные расхождения в движениях между участниками группы. Синхронность нарушена, темп и ритм программы не выдержаны.

**3. Композиция и хореография:**

3 балла: программа отличается оригинальностью, разнообразием и логичной последовательностью элементов. Хореография динамичная, интересная и соответствует музыкальному сопровождению. Композиция грамотно выстроена и использует все пространство площадки.

2 балла: композиция и хореография в целом соответствуют требованиям, но могут быть упрощены или недостаточно оригинальны. Последовательность элементов логична, но менее динамична. Использование пространства площадки рационально.

1 балл: программа примитивная, однообразная, с плохо продуманной композицией.



Хореография скучная и не соответствует музыкальному сопровождению. Неэффективное использование пространства площадки. Хаотичное перемещение.

**4. Артистизм и выразительность:**

3 балла: высокий уровень артистизма, выразительности и эмоциональной вовлеченности. Обучающиеся демонстрируют уверенность, харизму и умение передать эмоции через движения. Синхронность, энергия и энтузиазм.

2 балла: в целом демонстрируется артистизм и выразительность, но могут быть моменты неуверенности или недостаточной эмоциональной вовлеченности. Присутствует некоторая скованность.

1 балл: низкий уровень артистизма и выразительности. Участники зажаты и скованны. Отсутствует эмоциональная вовлеченность в программу.

*0-4 балла - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;*

*5-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;*

*9-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.*

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Профи»**

**Текущий контроль**

**Форма контроля:** практическая работа.

В рамках текущего контроля обучающиеся должны выполнить связки (комплекс упражнений) в аэробной гимнастике на протяжении 2 минут.

**Критерии оценки:**

**1. Техника выполнения:**

3 балла: Все элементы выполнены с отличной техникой, соблюдены все правила безопасности.

2 балла: Большинство элементов выполнены правильно, но есть небольшие ошибки в технике.

1 балл: Много ошибок в технике выполнения элементов, не соблюдаются правила безопасности.

**2. Энергия и выразительность:**

3 балла: Обучающийся демонстрирует высокий уровень энергии, выражает эмоции через движения.

2 балл: Обучающийся демонстрирует средний уровень энергии, но может улучшить выразительность движений.

1 балл: Обучающийся демонстрирует низкий уровень энергии, движения выглядят невыразительно.

**3. Связность и ритм:**

3 балла: Связки плавные, хорошо связаны между собой, соблюден ритм музыки.

2 балл: Связки в целом связаны, но могут быть небольшие разрывы в ритме.

1 балл: Связки не связаны между собой, заметные разрывы в ритме.

**4. Время выполнения:**

3 балла: Связки выполнены в течение 2 минут без остановок.

2 балла: Связки выполнены, но есть небольшие паузы или остановки.
1 балл: Связки выполнены не полностью или с большими остановками.
*0-4 балла – низкий уровень;*
*5-8 баллов – средний уровень;*
*9-12 баллов – высокий уровень.*

**Промежуточная аттестация**
**Форма контроля:** показательная программа.
Промежуточная аттестация проводится в форме демонстрации показательной программы. Предполагает создание индивидуально-групповой спортивно-хореографической композиции на основе шагов и элементов структурных групп сложности в рамках образовательной программы модуля. Обучающиеся под музыку демонстрируют изученный материал модуля. Педагог оценивает качество исполнения на основании разработанных требований.
**Критерии оценки:**
**1. Техника выполнения элементов:**
3 балла: все элементы выполняются с правильной техникой, в соответствии с требованиями аэробной гимнастики. Четкость, амплитуда движений и хорошая осанка. Отсутствуют грубые ошибки. Отличный контроль тела.
2 балла: в большинстве элементы выполняются правильно. Допускаются незначительные ошибки в технике (например, недостаточная амплитуда, небольшие отклонения от правильной осанки). Есть небольшой дефицит контроля тела в отдельных элементах.
1 балл: при выполнении элементов допускаются существенные ошибки в технике. Недостаточная амплитуда движений, плохая осанка. Заметны проблемы с контролем тела и координацией.
**2. Синхронность:**
3 балла: все участники группы выполняют элементы программы абсолютно синхронно. Отсутствие расхождений в движениях, темпе и ритме. Безупречная слаженность работы.
2 балла: в основном группа демонстрирует синхронную работу. Допускаются незначительные расхождения в движениях между отдельными участниками (мелкие погрешности в темпе, углах, положении).
1 балл: наблюдаются заметные расхождения в движениях между участниками группы. Синхронность нарушена, темп и ритм программы не выдержаны.
**3. Композиция и хореография:**
3 балла: программа отличается оригинальностью, разнообразием и логичной последовательностью элементов. Хореография динамичная, интересная и соответствует музыкальному сопровождению. Композиция грамотно выстроена и использует все пространство площадки.
2 балла: композиция и хореография в целом соответствуют требованиям, но могут быть упрощены или недостаточно оригинальны. Последовательность элементов логична, но менее динамична. Использование пространства площадки рационально.
1 балл: программа примитивная, однообразная, с плохо продуманной композицией.



Хореография скучная и не соответствует музыкальному сопровождению. Неэффективное использование пространства площадки. Хаотичное перемещение.
**4. Артистизм и выразительность:**
3 балла: высокий уровень артистизма, выразительности и эмоциональной вовлеченности. Обучающиеся демонстрируют уверенность, харизму и умение передать эмоции через движения. Синхронность, энергия и энтузиазм.
2 балла: в целом демонстрируется артистизм и выразительность, но могут быть моменты неуверенности или недостаточной эмоциональной вовлеченности. Присутствует некоторая скованность.
1 балл: низкий уровень артистизма и выразительности. Участники зажаты и скованны. Отсутствует эмоциональная вовлеченность в программу.
*0-4 балла - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;*
*5-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;*
*9-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.*

**Образовательный модуль «Аэробная гимнастика. Соревновательная подготовка»**
**Текущий контроль**
**Форма контроля:** практическое задание.
В рамках текущего контроля обучающиеся практически выполнят элементы на развитие координационных способностей, скорости и выносливости. Педагог оценивает выполнение задания в соответствии с критериями оценки.
**Критерии оценки:**
**1. Техника выполнения** (правильность осанки, амплитуда движений, четкость выполнения, соответствие технике спортивной аэробики):
3 балла: Правильная осанка сохраняется на протяжении всего упражнения. Амплитуда движений максимальная, в соответствии с требованиями. Четкое и точное выполнение каждого элемента. Соответствует технике спортивной аэробики.
2 балла: Относительно правильная осанка, может незначительно нарушаться. Амплитуда движений достаточная, но не максимальная. Встречаются небольшие неточности в выполнении элементов. В целом соответствует технике спортивной аэробики.
1 балл: Осанка нарушается. Недостаточная амплитуда движений. Многочисленные и существенные ошибки в выполнении элементов. Не соответствует технике спортивной аэробики.
**2. Координация** (точность и согласованность движений, умение удерживать баланс):
3 балла: Движения точные, согласованные, плавные. Уверенно удерживает баланс в сложных элементах.
2 балла: Движения достаточно точные, но могут быть небольшие заминки или несогласованности. Удерживает баланс, но с небольшими колебаниями.

1 балл: Движения неточные, несогласованные, скованные. Частая потеря баланса, трудности с выполнением элементов, требующих координации.

**3. Скорость** (быстрота выполнения элементов, четкость и динамика):

3 балла: Быстрое и четкое выполнение элементов с сохранением правильной техники. Динамичное и энергичное выполнение.

2 балла: Достаточная скорость выполнения, но может быть небольшая потеря четкости или динамики.

1 балл: Медленное выполнение элементов, отсутствие четкости и динамики. Замедленность движений.

**4. Выносливость** (способность выполнять элементы в течение определенного времени без существенного снижения темпа и качества выполнения):

3 балла: Сохраняет темп и качество выполнения элементов на протяжении всего упражнения, без видимых признаков усталости.

2 балла: Небольшое снижение темпа или незначительное ухудшение качества выполнения элементов к концу упражнения.

1 балл: Значительное снижение темпа и качества выполнения элементов уже в середине упражнения. Быстрая утомляемость.

**5. Связность** (плавность перехода между элементами, согласованность с музыкой):

3 балла: Плавные и естественные переходы между элементами. Полная согласованность с музыкой (если используется). Выразительность и музыкальность в движениях.

2 балла: Переходы между элементами в целом плавные, но могут быть небольшие заминки. В целом согласованность с музыкой есть, но не всегда идеальная.

1 балл: Переходы между элементами резкие и неестественные. Отсутствие согласованности с музыкой (если используется). Разорванность и механистичность в движениях.

*0-5 баллов – низкий уровень;*

*6-10 баллов – средний уровень;*

*11-15 баллов – высокий уровень.*

**Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** выступление с соревновательной композицией (индивидуальной, парной или групповой).

В рамках промежуточной аттестации проводится «имитация» соревнований (с судьями и зрителями), где представляется выступление каждого обучающегося (индивидуально, парно или в группе) с соревновательной композицией. Оценка выступления – по следующим критериям:

**Критерии оценки:**

**1. Трудность:**

3 балла: Композиция включает максимально возможное количество сложных элементов, соответствующих правилам и требованиям для данной возрастной категории и уровня подготовки. Демонстрирует широкий спектр элементов высокой трудности.



2 балла: Композиция включает достаточное количество элементов средней и высокой сложности, соответствующих правилам и требованиям. Соответствует уровню подготовки обучающегося, есть прогрессия в сложности элементов.

1 балл: Композиция включает преимущественно простые элементы. Недостаточное количество элементов средней и высокой сложности или несоответствие сложности элементов уровню подготовки обучающегося. Не соответствует соревновательному уровню.

**2. Артистизм** (хореография, музыкальность, оригинальность, выразительность, эмоциональность, контакт со зрителями):

**Высокий уровень 18 баллов:**

Хореография (3 балла): Композиция отличается оригинальной и интересной хореографией, соответствующей музыкальному сопровождению.

Музыкальность (3 балла): Полная гармония движений и музыки.

Оригинальность (3 балла): Уникальный стиль и манера исполнения.

Выразительность (3 балла): Четкая и яркая передача эмоций и настроения.

Эмоциональность (3 балла): Увлеченность, вовлеченность в исполнение.

Контакт со зрителями (3 балла): Умение взаимодействовать со зрителями, привлекать их внимание и вызывать эмоциональный отклик.

**Средний уровень 12 баллов:**

Хореография (2 балла): Хореография достаточно интересная, но может не хватать оригинальности.

Музыкальность (2 балла): В основном движения соответствуют музыке, но могут быть небольшие отклонения.

Оригинальность (2 балла): Есть элементы оригинальности, но не проявляются в полной мере.

Выразительность (2 балла): Эмоции передаются, но не всегда достаточно четко.

Эмоциональность (2 балла): Есть признаки вовлеченности в исполнение.

Контакт со зрителями (2 балла): Пытается взаимодействовать со зрителями, но не всегда успешно.

**Низкий уровень 6 баллов:**

Хореография (1 балл): Хореография простая и незамысловатая.

Музыкальность (1 балл): Недостаточная согласованность движений с музыкой.

Оригинальность (1 балл): Отсутствие оригинальных элементов.

Выразительность (1 балл): Отсутствие или слабая выраженность эмоций.

Эмоциональность (1 балл): Малое увлечение исполнением.

Контакт со зрителями (1 балл): Отсутствие контакта со зрителями, скованность.

**3. Исполнение** (техника выполнения элементов, чистота, точность, синхронность (для групповых выступлений), осанка, амплитуда):

**Высокий уровень 18 баллов:**

Техника (3 балла): Идеальная техника выполнения всех элементов.

Чистота (3 балла): Четкое и аккуратное выполнение движений.

Точность (3 балла): Высокая точность исполнения элементов.

Синхронность (для групповых) (3 балла): Идеальная синхронность движений участников.

Осанка (3 балла): Сохранение правильной осанки на протяжении всего выступления.
Амплитуда (3 балла): Максимальная амплитуда движений, демонстрирующая гибкость и силу.

**Средний уровень 12 баллов:**

Техника: Хорошая техника выполнения большинства элементов, но могут быть небольшие недочеты.
Чистота: В основном чистое выполнение, но возможны незначительные ошибки.
Точность: Достаточная точность исполнения элементов, но есть небольшие неточности.
Синхронность (для групповых): В основном синхронное выполнение, но могут быть небольшие расхождения.
Осанка: В основном правильная осанка, но может незначительно нарушаться.
Амплитуда: Достаточная амплитуда движений, но не всегда максимальная.

**Низкий уровень 6 баллов:**

Техника: Неудовлетворительная техника выполнения многих элементов, большое количество ошибок.
Чистота: Грязное и неаккуратное выполнение движений.
Точность: Низкая точность исполнения элементов.
Синхронность (для групповых): Плохая синхронность движений участников, значительные расхождения.
Осанка: Нарушение осанки на протяжении всего выступления.
Амплитуда: Недостаточная амплитуда движений, скованность.

*0-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;*

*16-27 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;*

*28-39 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.*

**Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов**

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Критерии оценки | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа | Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения. | Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения |
| | | | | |
| | | | | |



| | | Развиты навыки планирования своей работы | Умеет вести ответственность за результаты действий | Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и | Способен ставить цель и выбирать пути её достижения | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно-значимой деятельности | Владеет различными социальными ролями | Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Владеет различными средствами коммуникации | Владеет навыками саморегуляции в процессе общения |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

**Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы**

**Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1. | Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |
| 2. | Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |
| 3. | Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения**

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1. | Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |
| 2. | Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |
| 3. | Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |
| 4. | Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды | 4-Полностью согласен (-а)<br>3 –В общем, это верно<br>2 – Это не совсем так<br>1 –Это неверно |

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован