

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Цвиллингская средняя общеобразовательная школа»**

**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная аэробика»**

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет  
2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры:  
Тургунова Б.М

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
1.1.1.	Направленность (профиль) программы	
1.1.2.	Актуальность программы	
1.1.3.	Отличительные особенности программы	
1.1.4.	Адресат программы	
1.1.5.	Объем и срок освоения программы	
1.1.6.	Формы обучения	
1.1.7.	Особенности организации образовательного процесса	
1.1.8.	Режим занятий, периодичность и продолжительность	
<b>1.2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>6</b>
1.3.1.	Учебный план	
1.3.2.	Содержание учебного плана	
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>10</b>
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>12</b>
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	
<b>III.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>26</b>
<b>IV.</b>	<b>Приложения</b>	

## Раздел № I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 1.1. Пояснительная записка

**1.1.1. Направленность (профиль) программы.** Рабочая программа «Спортивная аэробика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на создание целостной системы культурно-педагогических условий, средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям по спортивной аэробике, мотивации к здоровому образу жизни, развитию способности ориентироваться в пространстве, развитии координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости и пластичности, внимания, выносливости, умению сосредоточиться. Программа является интегрированной, предполагает знакомство с различными видами фитнеса (спортивная, танцевальная аэробика, хип-хоп, акробатика и хореография). Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной сферы, общения и лидерских качеств обучающихся.

Программа является:

- по уровню разработки – модифицированной;
- по форме организации содержания – интегрированной;
- по сроку реализации – рассчитана на 1 год обучения;
- по уровню реализации – для учащихся 9-14 лет;
- по уровню освоения – базовая, предполагающая освоение специализированных знаний по спортивной аэробике.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей в 2019 году редакции от 02 декабря 2019 года, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

Программа предполагает освоение материала на **базовом уровне** и обеспечивает удовлетворение потребностей личности в творческом, интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации к познанию, творчеству, труду, на организацию свободного времени. Базовый уровень программы включает обновление содержания современного физического образования и поиска новых форм и видов преподавания, формируя у учащихся навыки здорового образа жизни, оздоровительных процедур, направленные на поддержание общего тонуса организма через специально организованную игровую деятельность, направленную на двигательную активность учащихся, а также становление нравственно-волевых качеств личности, настойчивости в достижении результата, выдержки, успешной социализации в дальнейшей жизни.

**1.1.2. Адресат программы.** Программа адресована обучающимся 8-14 лет. Обучающиеся занимаются по программе 1 год.

При зачислении в творческое объединение «Спортивная аэробика» требуется медицинская справка о допуске к занятиям.(см. приложение), состояние здоровья обучающихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям интенсивным физическим трудом на программном материале.

Формы и методы организации деятельности обучающихся ориентированы на возрастно-психологические характеристики этого возраста.

Первая возрастная группа – 9-11 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; овладевают элементарными навыками личной гигиены; учатся работе в коллективе; пробуют участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

Вторая возрастная группа – 12-14 лет: в процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, равновесия, гибкости, выносливости; овладевают элементарными знаниями по истории аэробики, правилами соревнований, техникой выполнения основных элементов спортивной аэробики и акробатики; учатся самовыражению через искусство владения телом; получают навыки самостоятельной работы; участвуют в соревнованиях.

*Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества						
	9	10	11	12	13	14
Рост				*	*	*
Мышечная масса				*	*	*
Быстрота	*	*	*			
Скоростно-силовые качества	*	*	*	*	*	*
Сила					*	*
Выносливость (аэробные возможности)	*	*				
Анаэробные возможности						
Гибкость	*	*		*	*	
Координационные способности	*	*	*	*		
Равновесие	*	*	*	*	*	*

**1.1.5. Объем и сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём – 136 часа. Программа реализуется в течение всего учебного года.

**1.1.6. Формы обучения:** групповое и индивидуальное занятие, практическое занятие (репетиция), выступление. Форма обучения – очная, в группах занимается от 10 до 15 человек. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий.

**1.1.7. Особенности организации образовательного процесса** обеспечивают реализацию разно уровневых содержательных разделов по годам обучения в соответствии с учебным планом творческого объединения «Спортивная аэробика», обеспечивая тем самым формирование у учащихся целостного представления о спортивной аэробике, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, материала.

Особенности организации образовательного процесса включают следующие технологические признаки реализации Программы открытого типа: конкретность и диагностичность;

структурность; оптимальность, гибкость, изменение содержания с учетом конкретных педагогических задач согласно социально-культурным особенностям конкретного региона, традициям, возможностям и интересам различных групп обучающихся, их родителей.

Программа реализуется с учетом ряда принципов:

- ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
- формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
- обращение к востребованным и актуальным темам, образовательным областям, которые являются лично значимыми для обучающихся и которые недостаточно представлены в основном образовании;
- развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
- обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
- реализация единства образовательного процесса.

Содержание Программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка:

- предоставление свободы выбора субъектам обучения, привитие ценностных идеалов, объединяющих мироощущение учащихся и их единения в процессе творчества (приобретение опыта творческой деятельности, выражающейся в реализации принятия самостоятельных решений);
- приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения к продуктам своей деятельности, к миру, к человеку, к самому себе;
- соблюдение системы дидактических принципов: воспитания в спортивном обучении, научности, сознательности, активности и самостоятельности, систематичности и последовательности, доступности и наглядности, прочности и преемственности знаний.

Программа отвечает особенностям организации образовательного процесса в системе дополнительного образования, что создает фундамент знаний, благоприятный для творческой деятельности обучающегося, обеспечивает сотрудничество с педагогом в творческом процессе, побуждая к самостоятельному творчеству, которое сопровождает личность всю ее жизнь, формируя потребность в творческом восприятии мира и осмыслении самого себя в этом мире через широкий спектр личностно-ценностной ориентации, общения с единомышленниками.

**1.1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Режим занятий обучающихся творческого объединения «Спортивная аэробика» действует в течение учебного года в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием, утвержденным директором МБОУ «Цвиллингская СОШ»

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с перерывами 15 минут.

Количество учебных недель – 34. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ «Цвиллингская СОШ»

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся, сохранение и укрепление их индивидуального здоровья средствами спортивной аэробики.

### **Задачи:**

#### *Воспитывающие:*

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- привитие интереса и любви к занятиям спортом, содействие формированию основ здорового образа жизни;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, аэробикой, воспитание осмысленного отношения к самореализации личностных спортивных способностей.

#### *Развивающие:*

- формировать навыки умения оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочного процесса, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния;
- развивать умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### *Обучающие:*

- познакомить обучающихся с элементарными знаниями по анатомии и физиологии человека, с историей развития аэробики, со здоровым образом жизни, его связи с укреплением здоровья, профилактике заболеваний и вредных привычек;
- обучить основам спортивной аэробики, стандартной технике танцевальных движений и действий, элементам строевой подготовки, ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, базовым шагам;
- развивать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость, силовые и скорость.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	-	
1.1	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
1.2	ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня	1	1	-	опрос
1.3	Внешний вид спортсмена	1	1	-	опрос
1.4	Правила соревнований по спортивной аэробике	1	1	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	32			
2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	6	-	6	наблюдение
2.2	Развитие силы основных мышечных групп	6	-	6	тестирование
2.3	Развитие гибкости	6	-	6	тестирование
2.4	Развития скоростно-силовых качеств	6	-	6	тестирование
2.5	Развитие выносливости	8	-	6	тестирование
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта (ИВС)</b>	70			
3.1	Базовая подготовка	10	1	9	тестирование
3.2	Технико-тактическая подготовка	10	1	9	
3.2.1	Элементы группы «А»: Динамическая сила	6	-	5	тестирование
3.2.2	Элементы группы «В»: Статическая сила	6	-	5	тестирование
3.2.3	Элементы группы «С»: Прыжки	6	-	5	тестирование
3.2.4	Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия	6	-	5	тестирование
3.3	Композиционная подготовка	25	-	25	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Хореография и акробатика</b>	24			
4.1	Основы хореографии	12	1	11	наблюдение
4.2	Основы акробатики	12	1	11	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	6	-		зачет
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	По графику годового календарного плана мероприятий			
<b>7</b>	<b>ИТОГО</b>	136 ч			

### 1.3.2 Содержание учебного плана рабочей программы

#### «Спортивная аэробика»

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 ч.)

##### Тема 1.1. Введение. Техника безопасности (1 ч.).

**Теория.** Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Краткие сведения из истории развития аэробики. Аэробика как вид оздоровительной деятельности.

**Практика.** Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Форма контроля.** Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы по правилам поведения во время занятий аэробикой и техники безопасности.

##### Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Рациональное питание и режим дня (1 ч.).

**Теория.** Понятие о правильном питании. Особенности питания спортсмена.

**Практика.** Планирование режима дня с учетом учебно-тренировочного процесса.

**Форма контроля.** Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы.

##### Тема 1.3. Внешний вид спортсмена (1 ч.).

**Теория.** Гигиенические требования к спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивным кроссовкам в аэробике.

**Форма контроля.** Опрос обучающихся для закрепления пройденной темы.

##### Тема 1.4. Правила соревнований по спортивной аэробике (1 ч.).

**Теория.** Знакомство с правилами соревнований по спортивной аэробике. Дисциплины (соло, танцевальная гимнастика, гимнастическая платформа).

**Форма контроля.** Письменное тестирование.

#### Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (32 ч.)

##### Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения (6ч.).

**Теория.** Стартовый контроль, техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

**Практика.** Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в



несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Форма контроля:** наблюдение.

## **Тема 2.2. Развитие силы основных мышечных групп (6 ч.).**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

**Форма контроля:** тестирование.

## **Тема 2.3. Развитие гибкости (6 ч.).**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

**Форма контроля:** тестирование.

## **Тема 2.4. Развитие скоростно-силовых качеств (6ч.).**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

**Форма контроля:** тестирование.

## **Тема 2.5. Развитие выносливости (8 ч.).**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

**Форма контроля:** тестирование.

## **Раздел 3. Избранный вид спорта (ИВС) (70 ч.).**

### **Тема 3.1. Базовая подготовка (10 ч.).**

**Теория.** Техника безопасности выполнения базовых шагов аэробики. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе под счет, в темпе под счет и музыкальное сопровождение, формирование умений слышать музыку и выполнять движения соответствующего направления. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук (одновременные, попеременными, ассиметричными).

### Особенности техники:

- базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)
- во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
- при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

**Форма контроля:** наблюдение, демонстрация двигательного действия.

### **Тема 3.2. Техничко-тактическая подготовка (10 ч.).**

**Теория.** Основы спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении элементов спортивной аэробики. Обязательные элементы спортивной аэробики. Спортивная терминология выполняемых элементов, основные группы, стоимость элементов.

**Практика.** Изучение и совершенствование техники элементов ИВС.

**Форма контроля:** тестирование.

#### **Тема 3.2.1. Элементы группы «А»: Динамическая сила (6 ч.).**

**Практика.** Силовые элементы динамического характера: отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров и т.п.; гимнастические элементы: в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами.

#### **Тема 3.2.2. Элементы группы «В»: Статическая сила (6 ч.).**

**Практика.** Силовые элементы статического характера: упоры углом ноги врозь, ноги вместе, горизонтальный упор.

#### **Тема 3.2.3. Элементы группы «С»: Прыжки (6 ч.).**

**Практика.** Прыжки и подскоки (скачки): поворот в воздухе, группировка, согнувшись ноги врозь (страдл), казак.

#### **Тема 3.2.4. Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия (6 ч.).**

**Практика.** Равновесия, повороты, высокие махи ногами, сагиттальный шпагат, фронтальный шпагат.

### **Тема 3.3. Композиционная подготовка (25 ч.).**

**Теория.** Набор элементов, которые могут быть включены в композицию спортивной аэробики. Обязательные требования к правилам постановки композиции. Дополнительные элементы, которые не являются обязательными и выбираются самим спортсменом.

**Практика.** Танцевально-хореографические и маховые движения: маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений; вспомогательные, или связующие элементы: разновидности шагов, подскоков, подниманий колена, выпадов, дорожек и т.п.

**Форма контроля:** наблюдение.

## Раздел 4. Хореография и акробатика (24 ч.).

### Тема 4.1. Основы хореографии (12 ч.).

**Теория.** Техника безопасности. Терминология выполняемых упражнений.

**Практика.** В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине. Формирование умений слышать музыку и выполнять движения в такт музыки.

**Форма контроля:** практический зачет

### Тема 4.2. Основы акробатики (12 ч.).

**Теория.** Техника безопасности. Спортивная терминология. Техника выполнения акробатических элементов. Страховка, само страховка.

**Практика.** Выполнение акробатических элементов. Кувырки, перекаты и их разновидности. Разновидности стоек, мосты. Перевороты.

**Форма контроля:** практический зачет.

## Раздел 5. Контрольные испытания (6 ч.).

**Теория.** Проверка теоретических знаний за учебный год, опрос.

**Практика.** Тест-контроль уровня физической подготовленности проводится в начале полугодий и в конце года. Сдача нормативов.

## Раздел 6. Участие в соревнованиях

По графику годового календарного плана мероприятий по срокам, указанным в положениях.

### 1.4. Планируемые результаты

#### *Личностные*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия;
- выполнять простейшие акробатические элементы (мост, шпагаты, «колесо»), элементы хореографии и аэробики;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

#### *Метапредметные*

##### *1 год обучения*

- понимание физической культуры и занятий аэробикой как явления, способствующего формированию здорового образа жизни обучающихся;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.

#### *Предметные*

##### *1 год обучения*

- владение базовыми знаниями по истории развития аэробики, по терминологии и техническому исполнению основных элементов;
- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности;
- владение техникой выполнения базовых движений и обязательных элементов спортивной аэробики;
- развитие физических качеств.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Теория	Введение. Техника безопасности. Внешний вид спортсмена	Спортзал	Устный опрос
2	сентябрь			Групповая	1	КИ	Входная диагностика		тестирование
3	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения, ходьба, бег		наблюдение
					1	Теория	ЗОЖ. Рациональное питание и режим дня		
4	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения, ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
5	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения, ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
6	сентябрь			Групповая	1	ОФП и	Строевые упражнения, ходьба,		наблюдение

						СФП	бег		
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
7	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения , ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
8	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения , ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
9	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения , ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
10	сентябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Строевые упражнения , ходьба, бег		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		

							й		
11	октябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
12	октябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
13	октябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно-силовых качеств		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
14	октябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливости		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
15	октябрь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники		

							выполнения упражнений		
--	--	--	--	--	--	--	--------------------------	--	--

№ п/ п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
16	октябрь	20.10		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
17	октябрь	26.10		Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно- силовых качеств		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
18	октябрь	27.10		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливости		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения упражнений		
19	ноябрь	02.11		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдение
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнения		



							упражнени й		
20	ноябр ь	03.1 1		Группов ая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдени е
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнени я упражнени й		
21	ноябр ь	09.1 1		Группов ая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно- силовых качеств		наблюдени е
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнени я упражнени й		
22	ноябр ь	10.1 1		Группов ая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливо сти		наблюдени е
					1	ИВС (БП)	Изучение техники выполнени я упражнени й		
23	ноябр ь	16.1 1		Группов ая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		демонстра ция
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «А»: Динамичес кая сила		
24	ноябр ь	17.1 1		Группов ая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		демонстра ция
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы		

						)	«D»: Гибкость и равновесия		
25	ноябрь	23.1 1		Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно- силовых качеств		демонстра ция
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «С»: Прыжки		
26	ноябрь	24.1 2		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливо сти		демонстра ция
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «В»: Статическа я сила		
27	ноябрь	30.1 2		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдени е
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «А»: Динамичес кая сила		
28	декабрь	07.1 2		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдени е
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия		
29	декабрь	08.1 2		Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно- силовых качеств		наблюдени е
					1	ИВС (ТТП )	Элементы группы «С»:		

							Прыжки		
30	декабрь	14.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливости		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «В»: Статическая сила		
31	декабрь	15.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «А»: Динамическая сила		
32	декабрь	21.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
33	декабрь	22.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно-силовых качеств		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «С»: Прыжки		
34	декабрь	28.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливости		наблюдение

					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «В»: Статическая сила		
35	декабрь	29.12		Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных мышечных групп		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «А»: Динамическая сила		
36	январь			Групповая	1	КИ	диагностика		Тестирование
37	январь			Групповая		ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия		
38	январь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно-силовых качеств		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «С»: Прыжки		
39	январь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливости		наблюдение
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «В»: Статическая сила		
40	январь			Групповая	1	ОФП и СФП	Развитие силы основных		наблюдение

							мышечны х групп		
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «А»: Динамиче ская сила		
41	январь			Группо вая	1	ОФП и СФП	Развитие гибкости		наблюден ие
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «D»: Гибкость и равновеси я		
42	январь			Группо вая	1	ОФП и СФП	Развития скоростно- силовых качеств		наблюден ие
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «С»: Прыжки		
43	февраль			Группо вая	1	ОФП и СФП	Развитие выносливо сти		наблюден ие
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «В»: Статическ ая сила		
44	февраль			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Основы хореограф ии		демонстра ция
					1	ИВС (ТТП)	Элементы группы «А»: Динамиче ская сила		
45	февраль			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати	Основы хореограф ии		наблюден ие

						ка			
					1	ИВС (ТП)	Элементы группы «D»: Гибкость и равновесия		
46	февраль			Групповая	1	Хореография и акробатика	Основы хореографии		наблюдение
					1	ИВС (ТП)	Элементы группы «С»: Прыжки		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
47	февраль			Групповая	1	Хореография и акробатика	Основы хореографии		наблюдение
					1	ИВС (ТП)	Элементы группы «В»: Статическая сила		
48	февраль			Групповая	1	Хореография и акробатика	Основы хореографии		наблюдение
					1	ИВС (ТП)	Композиционная подготовка		
49	март			Групповая	1	Теория	Правила соревнований по спортивной аэробике		наблюдение

					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
50	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Основы хореографии		демонстрация
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
51	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
52	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
53	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
54	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
55	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		наблюдение

					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
56	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Разновидности поворотов и равновесий		демонстрация
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
57	март			Групповая	1	Хореография и акробатика	Кувырки, перекаты и их разновидности.		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	раздел	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
58	апрель			Групповая	1	Хореография и акробатика	Кувырки, перекаты и их разновидности.		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
59	апрель			Групповая	1	Хореография и акробатика	Кувырки, перекаты и их разновидности.		наблюдение
					1	ИВС (ТПП)	Композиционная подготовка		
60	апрель			Групповая	1	Хореография и акробатика	Кувырки, перекаты и их разновидности		наблюдение



						ка	ти.		
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
61	апрель			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Кувьрки, перекаты и их разновиднос ти.		наблюден ие
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
62	апрель			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Кувьрки, перекаты и их разновиднос ти.		демонстра ция
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
63	апрель			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Разновиднос ти стоек, мости. Перевороты.		наблюден ие
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
64	апрель			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Разновиднос ти стоек, мости. Перевороты.		наблюден ие
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
65	апрель			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Разновиднос ти стоек, мости. Перевороты.		наблюден ие
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
66	май			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати	Разновиднос ти стоек, мости.		наблюден ие

						ка	Перевороты.		
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
67	май			Группо вая	1	Хореогра фия и акробати ка	Разновиднос ти стоек, мости. Перевороты.		наблюден ие
					1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		
68	май			Группо вая	1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		наблюден ие
					1	Хореогра фия и акробати ка	Разновиднос ти стоек, мости. Перевороты.		
69	май			Группо вая	1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		наблюден ие
70	май			Группо вая	1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		наблюден ие
71	май			Группо вая	1	ИВС (ТП)	Композицио нная подготовка		наблюден ие
72	май			Группо вая	1	Контроль ные испытани я	Итоговое занятие		наблюден ие
				ИТОГО	136				

### **Методическое обеспечение образовательного процесса:**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

### **Электронные ресурсы:**

<http://fitn.ru/index.php> - Портал по правилам ЗОЖ.

<http://fizkultura-na5.ru/> - Портал по физической культуре.

<http://www.sport.minstm.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

<http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф.Лесгафта.

<http://www.fsdusshor.ru> – ГОУДОД Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва.

<http://www.intellekt.lokos.net> - ГОУДОД «Центр образования одаренных школьников «Интеллект».

<http://www.fig-gymnastics.com> - Международная Федерация гимнастики (FIG).

<http://www.bolshoisport.ru> – Спортивные новости, обзоры, аналитика, интервью, фото.

<http://www.gzt.ru> - Спортивные новости.

<http://info@startspb.ru> – Евроспорт.

<http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России.

<http://www.sportgymn.net.ru> – Спортивная гимнастика – видео.

<http://www.sportgymnastic.borda.ru> – Форум по спортивной гимнастике и аэробике.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
2. Асташенко, Олег Упражнения для похудения. 15 минут в день / Олег Асташенко. - М.: Вектор, 2010. - 144 с.
3. Бретт, Блюменталь Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Блюменталь Бретт. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 236 с.
4. Бретт, Стюарт Палеофитнес / Стюарт Бретт. - М.: Попурри, 2014. - 801 с.
5. Буш-Остерман, Эрика Гимнастика для позвоночника / Эрика Буш-Остерман. - М.: Спорт, 2005. - 265 с.

6. Гибкое тело (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 529 с.
7. Горцев, Г. Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Феникс, 2004. - 256 с.
8. Гринфил, Моника Фигура вашей мечты / Моника Гринфил. - М.: Эксмо, 2003. - 240 с.
9. Диас, Кэмерон Книга о теле / Кэмерон Диас. - Москва: Огни, 2014. - 969 с.
10. Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Drugoe Reshenie, 2014. - 216 с.
11. Клаудио, А. Эдваб Секреты здоровья и фитнеса. Откровения мастеров боевых искусств / Клаудио А. Эдваб, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-Пресс, 2003. - 272 с.
12. Коломин, Леонид Растягивайся, расслабляйся, худей! Калланетика для идеальной фигуры / Леонид Коломин. - М.: Невский проспект, 2003. - 160 с.
13. Менхин, Ю.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
14. Красивая осанка (набор из 50 карточек). - М.: А. Г. Лерман, 2011. - 764 с.
15. Ливингстон, Вирджиния Стройная фигура без усилий и затрат / Вирджиния Ливингстон. - М.: Центрполиграф, 2002. - 160 с.
16. Лисицкая, Т. С. Велоаэробика / Т.С. Лисицкая, А.А. Голенко. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с.
17. Нельсон, М. Сильные женщины - крепкие кости. Остеопороз! Революционная программа лечения и профилактики / М. Нельсон, С. Верник. - М.: Рипол Классик, 2004. - 336 с.

## ***Техника безопасности.***

Устный опрос. (*Текст инструктажа по технике безопасности на занятиях аэробикой*).

### **I. Общие требования безопасности**

#### ***Обучающийся должен:***

- пройти медицинский осмотр и взять справку о состоянии здоровья
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

#### ***Обучающимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

### **II. Требования безопасности перед началом занятий**

#### ***Обучающийся должен:***

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

#### ***Обучающийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

**Обучающимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на турники и виснуть на них.
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

**V. Требования безопасности по окончании занятий**

**Обучающийся должен:**

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

**Тема 1.3. Внешний вид спортсмена.**

Устный опрос.

1. Какие требования предъявляются к внешнему виду спортсмена на соревнованиях?

*Опрятный и соответствующий спортивный внешний вид спортсменов должны производить хорошее впечатление. Несоответствие внешнего вида перечисленным ниже требованиям, рассматриваются как «нарушения в одежде».*

1. *Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.*
2. *У спортсменов должны быть надеты белые кроссовки, предназначенные для аэробики, и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.*
3. *Использование краски для тела запрещено. Использование косметики в умеренном количестве разрешено только девушкам.*
4. *Не прикрепленные детали одежды и отделки спортивного костюма не разрешаются.*
5. *Разрешены эластичные бинты (тейпы) телесного цвета.*
6. *Ювелирные украшения не должны быть надеты.*