



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «15» декабря 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»

 П. Н. Шевчук

Приказ № 82-2
от «15» декабря 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:
СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ ГРУПП ЧЕТВЕРТОГО
ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-4)**

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Осташевская Ирина Александровна, старший тренер-преподаватель
по спортивной аэробике,

Кузьмина Елена Алексеевна, тренер – преподаватель
по спортивной аэробике,

Поспелова Анна Юрьевна, тренер-преподаватель
по спортивной аэробике.

г. Ирбит
2020 год

Оглавление

Пояснительная записка	2
Содержание программы.....	5
Учебный план	5
Содержание учебного плана	5
Планируемые результаты	16
Методическое обеспечение программы.....	17
Материально-техническое обеспечение программы.....	18
Список литературы	18
Приложения	19

Пояснительная записка

Спортивная аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Международная федерация гимнастики). Начало развития этого вида спорта приходится на конец 1980-х годов. Взяв за основу упражнения из классической аэробики (комплекс упражнений для поддержания физической формы), спортивная аэробика постепенно приобрела черты полноценного вида спорта.

Спортивная аэробика - это слитые воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 1 мин. 15 сек. $\pm$ 5сек. на площадке 7×7 и 10×10 м с любым гладким покрытием. Спортсмены выступают в категориях: индивидуальные мужские, индивидуальные женские, смешанные пары, тройки и группы (5 спортсменов), танцевальная гимнастика (6-8 чел.), гимнастическая платформа (6-8чел.).

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

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством освоения вида спортивной аэробики; подготовка юного спортсмена к выполнению спортивного разряда.

Задачи программы:

Обучающие:

- Формировать правильную осанку и аэробный стиль (школу) выполнения упражнений;

- Техническая подготовка – освоение базовых шагов и специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D);
- Хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Развивающие:

- Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Способствовать разносторонней общей физической подготовке и развитию всех специальных физических качеств;
- Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать различные параметры движения.

Воспитательные:

- Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой,
- Формирование положительного отношения к искусству аэробики, акробатики и хореографии.
- Воспитание волевых, морально- этических и эстетических качеств спортсменов; дисциплинированность, аккуратность и трудолюбие.

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: «спортивная аэробика». Ориентирована на группу базового уровня четвертого года обучения, возраст зачисления в группу – 9-10 лет. Общий объем часов - 368. Программа служит для эффективного построения базовой подготовки обучающихся в спортивной аэробике и

содействия успешному решению задач физического воспитания детей, развитию всесторонне развитой, социально активной личности.

Возрастные особенности детей 9-10 лет. Дети этого возраста более самостоятельны и не нуждаются в постоянной опеке взрослых. Они обычно активны и жизнерадостны, охотно поддерживают товарищеские отношения. Дети этого возраста более всего ценят в окружающих физическую силу, ловкость, быстроту, верность дружбе, им бывает важно проявить себя. Ищет себе героя авторитета, на которого хотел бы походить. Любит физические упражнения, игры, но игры носят уже соревновательный характер. Он испытывает большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять. Доминирующим мотивом в этом возрасте это мотивация достижения - желание хорошо и правильно выполнить задание, получить нужный результат и быть лучше всех. Характерная особенность детей этого возрастного периода - ярко выраженная эмоциональность восприятия. В первую очередь дети воспринимают те объекты, которые вызывают непосредственный эмоциональный отклик, эмоциональное отношение. Наглядное, яркое, живое воспринимается лучше, отчётливее. Эмоционально быстро включается в игры. Дети быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем описания, объяснения. Может пренебрегать своим внешним видом. Свободно выражает свои эмоции.

Режим учебных занятий. Количество обучающихся в группе – 5-25 человек. Срок реализации рабочей программы 1 год. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (37 часа в год) и практической (331 часа в год).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- выполнение домашних заданий;

- тестирование и контроль;
- участие в показательных выступлениях и спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы					
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Опрос
2	История развития спортивной аэробики.	2	2	-	Опрос
3	Терминология аэробики	2	2	-	Опрос
4	Гигиенические требования к проведению занятий.	2	2	-	Опрос
5	Рациональное питание и режим дня	2	2	-	Опрос
6	Атомические сведения	2	2	-	Опрос
7	Правила соревнований	3	3	-	Опрос
Раздел 2. Практические основы					
Физическая подготовка					
1	Упражнения на всестороннее физическое развитие	8	-	8	
2	Упражнения на развитие специальной прыгучести	11	1	10	Контрольные упражнения
3	Упражнения для развития подвижности в	12	1	11	Контрольные упражнения

	суставах				
4	Упражнения для развития силы	11	1	10	Контрольные упражнения
5	Упражнения на быстроту выполнения разнообразных движений.	10	-	10	Контрольные упражнения
6	Упражнения для развития ловкости и координации движений	10	-	10	Контрольные упражнения
7	Упражнения на общую выносливость	7	-	7	Контрольные упражнения
8	Упражнения на формирование правильной осанки	8	1	7	Педагог. наблюдение
Спортивная аэробика					
9	Базовые шаги спортивной аэробики	17	1	16	Контрольные упражнения
10	Элементы группы А - Динамическая сила	10	1	9	Контрольные упражнения
11	Элементы группы В - Статическая сила	11	1	10	Контрольные упражнения
12	Элементы группы С- Прыжки	11	1	10	Контрольные упражнения
13	Элементы группа D – Гибкость и равновесия	11	1	10	Контрольные упражнения
14	Выполнение комбинации	12	2	10	
15	Соревновательная деятельность	9	-	9	
Хореография					
16	Основы музыкальной грамоты	5	1	4	Педагог. наблюдение
17	Позиции ног и рук, их смена	5	1	4	Контрольные упражнения

18	Экзерсис у балетного станка	16	2	14	Контрольные упражнения
19	Упражнения в партере на выворотность	11	1	10	Педагог. наблюдение
20	Упражнения для растяжки: складка, бабочка, шпагаты	9	-	9	Контрольные упражнения
Акробатика.					
21	Акробатические элементы	15	1	14	Контрольные упражнения
22	Упражнения на балансирование	11	-	11	Контрольные упражнения
23	Сотрудничество – G	7	-	7	
24	Спортивное и специальное оборудование	18	1	17	
25	Творческое мышление	18	2	16	
26	Подвижные игры	37	1	36	
27	Специальные навыки	18		18	
28	Региональный компонент	18	2	16	Опрос
29	Контрольные испытания	8	-	8	Промежуточная / итоговая аттестация
	Итого	368	37	331	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы.

1.1 Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Условия безопасности учебно-тренировочных занятий.

Практика: Провести инструктаж по безопасности учебно-тренировочных занятий.

1.2. История развития спортивной аэробики.

Теория: Истоки спортивной аэробики. История развития спортивной аэробики. Достижения российских спортсменов.

1.3. Терминология аэробики.

Теория: Название базовых шагов, элементов, стилей и направлений аэробики.

1.4. Гигиенические требования к проведению занятий.

Теория: Общие знания о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы занятий спортом. Гигиенические требования к месту занятий, к одежде спортсмена, его обуви.

1.5. Рациональное питание и режим дня.

Теория: Понятие о режиме, его значение в жизни человека. Правила сбалансированного питания. Понятие об обмене веществ, калорийность пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Водный баланс.

Практика: Ведение дневника питания. Написать бланк «мой режим дня».

1.6. Анатомические сведения.

Теория: Знания частей тела, суставов, движения в суставах, мышцы; влияние физических упражнений на развитие и состояние различных систем организма; изменения в теле при разминке.

1.7. Правила соревнований

Теория: Правила соревнований ФИЖ. Требования к композиции возрастной группы «Дети» (9-11 лет) для национального развития вида спорта.

Раздел 2. Практические основы

Физическая подготовка

2.1. Упражнения на всестороннее физическое развитие

Практика: Строевые упражнения, повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение по диагонали, змейкой. Общеразвивающие упражнения с предметом и без, упражнения в парах, на мелкую моторику, на внимание и др.

2.2. Упражнения на развитие специальной прыгучести.

Теория: Согласованное движение рук и ног во время выполнения прыжка.

Практика: прыжки ноги врозь и ноги вместе (с помощью, самостоятельно), прыжок в группировку, выпрыгивания из приседа, запрыгивание и перепрыгивание возвышенности и др.

2.3. Упражнения для развития подвижности в суставах.

Теория: Гибкое тело – красивые движения.

Практика: Выполнение упражнений для подвижности суставов: для позвоночника, плечевого, локтевого и лучезапястного суставов; для суставов пальцев рук; для голеностопа, коленного и тазобедренного сустава. Сед в складках ноги вместе и ноги врозь, «коробочка», «лягушка», «замочек», «выкруты», «кошка под забором», шпагаты, растяжка самостоятельно и с помощью тренера.

2.4. Упражнения для развития силы.

Теория: Правильное положение корпуса во время выполнения у упражнений на силу.

Практика: Пресс в парах, поднимание ног на наклонной доске и в висе на шведской стенке, разные виды отжимания, приседания, подтягивания на низкой перекладине и в висе, «лодочка», подъём спины, канат, упражнения с гантелями и в парах.

2.5. Упражнения на быстроту выполнения разнообразных движений.

Практика: выполнение простых упражнений за короткий отрезок времени (10-20 сек) «кто больше раз сделает?»; небольшое количество упражнений на время «кто быстрее»; эстафеты и веселые старты, прыжки на скакалке.

2.6. Упражнения для развития ловкости и координации движений.

Практика: Для развития ловкости используют эстафеты с предметами и без предметов, лазание по канату. Выполнение специальных комплексов на ловкость. Выполнение 2-3 противоположных упражнений последовательно (перепрыгнуть – подлезть, упор лежа – упор присев – выпрыгивание).

2.7. Упражнения на общую выносливость.

Выносливость — это крайне специфичное качество. Развивая его в одном направлении, выносливость никак не развивается в других упражнениях. Это факт. Чтобы натренировать выносливость, надо тренировать ее именно в том упражнении, в котором она будет нужна на соревнованиях.

Практика: Прыжки на скакалке, бег, челночный бег в темп музыки, бег с высоким подниманием бедра на месте 1 мин 20 сек, отжимания от скамьи 30 раз и более, «бёрпи» не меньше минуты.

2.8. Упражнения на формирование правильной осанки.

Теория: Осанка – положение корпуса.

Практика: Ходьба на носках, с мешочком на голове, ползание на четвереньках, упражнения в парах, упражнений с предметами: кубики, мячи, султанчики, гимнастические палки.

Спортивная аэробика

2.9. Базовые шаги в спортивной аэробике.

Теория: Терминология базовых шагов. Техника выполнения

Практика: - Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно.

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

- «Галоп» - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.

- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- Подъем колена вверх - подскок - сгибание ноги вперед.

- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали.

Махи согнутой ногой назад.

- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.

- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

2.10. Элементы группы А - Динамическая сила.

Теория: Техника выполнения элементов. Минимальные требования к выполнению отжиманий.

Практика: отжимание, латеральное отжимание, венсон.

2.11. Элементы группы В - Статическая сила.

Теория: Техника выполнения упоров. Минимальные требования к углам.

Практика: упор углом вне, упор углом вне с поворотом на 360°, упор венсон, удержание угла на гимнастических стоялках с прямыми ногами; с согнутыми ногами (таз выводить вперед).

2.12. Элементы группы С- Прыжки.

Теория: Техника выполнения прыжков. Техника выполнения различных приземлений. Минимальные требования к выполнению элементов.

Практика: прыжок с поворотом на 360°, прыжок в группировку, прыжок с приземлением в шпагат, страдл.

2.13. Элементы группа D – Гибкость и равновесия.

Теория: Техника выполнения и минимальные требования к элементу.

Практика: шпагат, панкейк, поворот на одной ноге, 4 поочерёдных маха вперёд, вертикальный шпагат, либело.

2.14. Выполнение комбинации.

Теория: Требования к составлению и выполнению композиции. Обязательные и свободные элементы. Перемещения по площадке. Переходы и взаимодействия в групповых выступлениях. Артистическое мастерство.

Практика: Выполнение связок, четвертинок, частей соревновательной дорожки в утяжелителях и без. Прохождение цельной композиции под музыкальное сопровождение и под счет. Отработка положений рук и эмоций перед зеркалом. Выполнение переходов со страховкой и без. Прогонь перестроений в групповых выступлениях с проверкой чистоты линий рисунков. Выполнение целой композиции перед группой (сверстники определяют ошибки или выставляют оценки).

2.15. Соревновательная деятельность.

Теория: Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований. Компоненты оценки.

Практика: Эстафеты, участие в школьных соревнованиях по ОФП и СФП, участие в городских соревнованиях по спортивной аэробике и показательным выступлениям.

Хореография.

2.16. Основы музыкальной грамоты.

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Такт, размер, доля, темп, динамика. Музыкальный ритм. Эмоциональность и выразительность в музыке. Значение музыки в спортивной аэробике.

Практика: Прослушивание музыки с разным характером. Простукивание музыки и выполнение хлопков под музыку с различным темпом по заданию.

2.17. Позиции ног и рук, их смена

Теория: Позиции - это основные положения конечностей. Позиции определяют правильное положение тела, дарят ему грацию, а спортсмену – выразительность.

Практика: Удержание основных позиций ног (первая, вторая, третья, шестая) и положения рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Смена позиций.

2.18. Экзерсис у балетного станка.

Теория: Поза - это статичная фигура, которая определяется положением корпуса, конечностей и головы спортсмена.

Практика:

- Plie (плие) - плавное приседание во всех известных позициях ног (может быть половинным и глубоким), направленное на разогрев мышц и связок.
- Battement tendu (батман тандю) - скольжение носка по полу с напряжением всей ноги и вытягиванием подъема (разрабатывает Ахилл и способствует общему развитию мышц).
- Battement jete (батман жете) - невысокий бросок носка, сопровождающийся резким разрывом ног и напряжением в паховой области (развитие тазобедренного сустава и голеностопа).
- Battement pique (батман пике) - представляет собой резкий и невысокий отрыв ноги от пола (как будто, спортсмен прикасается к горячей поверхности или же колючей иголке).
- Battement releve lent (батман релеве лян) - это медленный подъем ноги на высоту не менее чем 90 градусов (положение стоит на несколько секунд зафиксировать, после чего вернуться в исходное).
- Grand battement jete (гранд батман жете) - это упражнение можно считать усложненным вариантом батман жете, в ходе которого происходит резкий большой мах ногой (при этом, рабочая должна подняться, как минимум, на 90 градусов).

Стоит отметить, что упражнения делаются так называемым крестом, в ходе которого нога поочередно двигается вперед, в сторону и назад.

При этом в самом начале обучения упражнения выполняются в элементарном базовом характере. Позже могут быть разучены более сложные комбинации, направленные на развитие пластичности и грации.

2.19. Упражнения в партере на выворотность.

Практика: Выворотность – это способность разворачивать наружу бедренный сустав, что позволяет ноге и стопе, в частности, принимать основные позиции. Даже если данное свойство не дано ребенку от рождения, его вполне возможно выработать путем регулярных и усердных занятий. Упражнения «узелок», «пылесос», «хвост русалочки» и др.

2.20. Упражнения для растяжки.

Практика: «кошечка», «бабочка», складка, полу-шпагат, шпагат, шпагат с возвышенности.

Акробатика.

2.21. Акробатические элементы.

Теория: Техника выполнения акробатических элементов

Практика: На этапе начальной специализированной подготовки, очень важно заложить надежный фундамент для формирования основ рациональной техники выполнения акробатических упражнений:

- Перекаты. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Они применяются в композиции как связующие элементы некоторых соединений.
- Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке и согнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.
- Перевороты — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности: собственно, перевороты вперед, назад, с разбега и с места; перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета, рондат.

- Полуперевороты. В отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад, прыжком с одной части тела на другую, курбет.

2.22. Упражнения на балансирование.

Практика: Акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании:

- Одиночные упражнения - стойки на лопатках, голове и руках; мосты и шпагаты.
- Парные упражнения - один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера.

2.23. Сотрудничество – G.

Практика: Переходы, соединения, подъемы, взаимодействия партнёров, сотрудничество.

2.24. Спортивное и специальное оборудование.

Теория: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах и со спортивным инвентарем.

Практика: Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (шведская стенка, канат, батут, параллельные брусья и др.). Упражнения со спортивным инвентарем (скакалка, резина для йоги, гантели, утяжелители и др.)

2.25. Творческое мышление

Теория: Как выразить и показать характер музыки через движение.

Практика: Импровизация под музыку с использованием выученных упражнений. Дать название неизвестному упражнению.

2.26. Подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Подвижные игры «Белый медведь», «Заводные куклы», «Колдуны», «Ловишки», «Волк и заяц», «Фигуры», «Молекулы»

2.27. Региональный компонент.

Теория: Особенности развития спортивной аэробики в г. Ирбите и Свердловской области.

Практика: Просмотр фото и видео материала.

2.28. Контрольные испытание.

Практика: Сдача промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке. Тестовые упражнения по ОФП: бег 30м и 500м, челночный бег 3×10м, прыжок в длину с места, прыжок в верх с места, подтягивание, наклон вперед. Упражнения оцениваются по пятибалльной системе (приложение №1).

Контрольные упражнения по СФП:

- Равновесие на одной ноге руки в стороны, глаза закрыты.
- Подъем ног в висе на гимн. стенке до касания за головой
- Вис углом на гимн. стенке, держать, сек.
- «Пистолет», кол-во раз
- Подтягивание, кол-во раз
- Отжимания в упоре лежа
- Прыжки в упоре лежа за 20 сек
- Стойка на руках у опоры, держать, мин
- Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек.
- Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек.
- Прыжки на гимн. скамейку за 1 мин.

Упражнения оцениваются по десятибалльной системе (приложение №2).

Нормативы по хореографической подготовке. (приложение №3).

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся должны знать: основные термины аэробики, хореографии и акробатики, позиции рук и ног, правила постановки корпуса. Уметь выполнять основные упражнения аэробики. Правильно

двигаться в такт музыке, вовремя начинать и заканчивать движения. Самостоятельно выполнять гимнастические элементы: перекат, кувырки вперёд, назад, мост, стойка на руках, колесо.

Реализация программы предполагает выполнение требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, теоретической подготовленности.

В течение учебного года участие в показательных выступлениях на школьных мероприятиях, сдача норм по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, опрос, зачетные мероприятия по композициям, итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке, соревновательная деятельность.

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- промежуточная и итоговая аттестация;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в спортивной школе строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети учатся выполнять физические упражнения на силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- Равномерный (развитие общей выносливости);

- Круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);
- Соревновательный (эстафеты).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в большом специализированном гимнастическом зале, зале хореографии и малом гимнастическом зале, оборудованном для занятий ОФП. На тренировках используются гантели, резина для йоги, скакалки, гимнастические коврики, маты, степ-платформы, низкое бревно, стоялки, скамейка, шведская стенка, наклонная доска, канат, спортивный батут и др.

Список литературы

- использованной при написании рабочей программы:
- 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с URL: https://www.studmed.ru/myakinchenko-eb-shestakov-mp-aerobika-teoriya-i-metodika-provedeniya-zanyatiy_67a1d1d0903.html (дата обращения 11.09.2019г.)
- 2. Гольцова Е.Н. Значение акробатической подготовки в спортивной аэробике. Ведущий образовательный портал России ИНФОУРОК URL: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-sportivnoy-aerobike-dlya-gnp-2890290.html> (дата обращения 6.09.2019г.)
- 3. Исанбаева Ю. В. Программа дополнительного образования. Ведущий образовательный портал России. ИНФОУРОК. URL: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sportivnoy-sekcii-po-fitnesaerobike-dlya-detey-let-503720.html> (дата обращения 12.09.2019г.)

4. Классическая хореография. Сайт Образование Москвы URL: https://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_class_chor.html (дата обращения 12.09.2019г.)
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.
8. Плеханова, М. Э. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика) / М. Э. Плеханова; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. - Москва: Новая Ивановская газета, 2006. - 172 с.: ил.
9. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ и специализированных ДЮШОР / Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – Москва: СигналЪ, 2000. - 54 с.
10. Терехина Р.Н., Винер И.А., Турищева Л.И., Плеханова М.Э. Эстетические показатели исполнительного мастерства в гимнастических видах спорта. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 11 (45) – 2008. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-pokazateli-ispolnitelskogo-masterstva-v-gimnasticheskikh-vidah-sporta> (дата обращения 11.09.2019г.)
11. Филиппова Ю.С., Веселов А.М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документами): учебное пособие/ Ю.С. Филиппова, А.М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. - 70с.

- Перечень нормативных документов

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические
3. рекомендации / под ред. И. И. Столова. - М.: Советский спорт, 2008. - -
Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
6. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

- Список литературы, рекомендованный учащимся.

1. Бурбо, Л. Калланетика за 10 минут в день / Л. Бурбо. - 2-е изд. - Ростов-наДону: Феникс, 2006. - 224 с. - (Фитнес-тренер).
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с. - 0-75
3. Спортивная аэробика для детей 5-10 лет под музыку. URL: <https://ktostroynee.ru/trenirovki/kompleksy/aerobika-dlya-detej>
4. Упражнения на развитие силовых качеств у младших школьников URL: <https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-silovykh-kachestv-u-mlads.html>

- Список литературы, рекомендованный родителям

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. – М.: АСТ Сталкер, 2005

2. Аэробика для детей: польза, особенности занятий. URL: <https://razvitierebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detej.html>
3. Аэробика для малышей: с какого возраста и какая польза // Rebenokvsporte.ru URL: <https://rebenokvsporte.ru/aerobika-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
4. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics. - ВФСОА, 1992-2011.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. М.: ФКиС, 1986
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
8. Родыгина, И. Аэробика: определение и виды [Аудиозапись] / И. Родыгина. – М.: 2014. – 1 мк
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

Приложения 1

Оценочная таблица контрольно-переводных испытаний по ОФП (девочки)

УПРАЖНЕНИЕ	Оц	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м, сек	5	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.3	5.0	4.8	4.5	4.3	4.1	4.0
	4	6.5-6.9	6.3-6.7	6.1-6.5	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.4-4.8	4.2-4.6	4.1-4.5
	3	7.0-7.4	6.8-7.2	6.6-7.0	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.7-5.1	4.6-5.0
	2	7.5-7.9	7.3-7.7	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.2-5.6	5.1-5.5
	1	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	6.9	6.6	6.4	6.1	5.9	5.7	5.6
Бег 500 м, мин	5		2.20	2.10	1.55	1.40	1.35	1.30	1.27	1.25	1.22	1.20	1.13
	4		2.30	2.20	2.05	1.50	1.45	1.35	1.32	1.29	1.27	1.24	1.23
	3		2.40	2.30	2.15	2.00	1.55	1.40	1.37	1.34	1.32	1.27	1.26
	2		2.50	2.40	2.25	2.10	2.05	1.45	1.42	1.39	1.37	1.32	1.30
	1		3.00	2.50	2.35	2.20	2.15	1.50	1.47	1.42	1.39	1.37	1.35
Челночный бег 3\10, м/сек	5	8.7	8.5	8.3	8.0	7.7	7.5	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
	4	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.8	8.1-8.6	7.8-8.2	7.6-8.0	7.1-7.7	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-7.0	6.4-6.8	6.2-6.6
	3	9.3-9.7	9.1-9.5	8.9-9.3	8.7-9.2	8.3-8.7	8.1-8.5	7.8-8.3	7.6-8.1	7.3-7.7	7.1-7.5	6.9-7.3	6.7-7.1
	2	9.8-10.2	9.6-10.0	9.4-9.8	9.3-9.6	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.9	8.2-8.7	7.8-8.2	7.6-8.0	7.4-7.8	7.2-7.6
	1	10.3	10.1	9.9	9.7	9.3	9.1	9.0	8.8	8.3	8.1	7.9	7.7
Прыжок в длину с места, см	5	141	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
	4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
	3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
	2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
	1	110	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
Прыжок вверх с места, см	5	22	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
	4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
	3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
	2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
	1	9	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
Подтягивание из виса, кол	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
	4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
	3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
	2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
	1	1	1	1	1	1-2	---	1-2	---	1-3	3-5	4-6	6-9
Наклон вперед, см	5 - 16 и более	4 - 5.5-15.5			3 - -5-+5		2 - -5.5- -15			1 - -16 и более			

Итоговые испытания по СФП

Название упражнения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Равновесие на одной ноге руки в стороны, глаза закрыты.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Подъем ног в висе на гимн. стенке до касания за головой	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
Вис углом на гимн. стенке, держать, сек.	34	30	26	22	18	14	10	6	4	2
«Пистолет», кол-во раз	20	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Подтягивание, кол-во раз	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
Отжимания в упоре лежа	30	26	22	18	14	12	10	8	6	4
Прыжки в упоре лежа за 20 сек	40	36	32	28	24	20	16	13	10	7
Стойка на руках у опоры, держать, мин.	2	1.48	1.36	1.24	1.12	1	0.48	0.36	0.24	0.12
Сгиб-разгиб лежа на спине за 30 сек.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
Прыжки со скакалкой за 20 сек.	60	50	40	30	20	16	12	8	6	4
Прыжки на гимн. скамейку за 1 мин.	60	50	40	30	20	15	13	11	9	7

Нормативы по технической подготовке.

Раздел подготовки	Содержание нормативов	Примечание
Хореографическая подготовка	Деми плие и гранд плие в первой и второй позиции.	Урок хореографии оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок за неточное исполнение каждого упражнения в соответствии с общепринятой методикой судейства: незначительное нарушение – 0,1-0,2 балла; значительное – 0,3-0,4 балла; грубые – 0,5 балла
	Батман тандю и тандю жете в третьей позиции во всех направлениях.	
	Релеве лян (поднимание прямой ноги) в разных направлениях.	
	Гранд батман жете из третьей позиции в разных направлениях.	
	Пор де бра (упражнения для рук)	
	Хореографические прыжки в I, II, III и VI позиции	
Танцевальная подготовка	Комбинация на 16 тактов с использованием базовых шагов спортивной аэробики	Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за всю комбинацию по общепринятой методике судейства
Акробатическая подготовка	Стойка на руках	Оценивается из 10 баллов вычитание суммы сбавок за комбинацию по общепринятой методике судейства
	Переворот вперед и назад	
	Колесо	
	Рондат	

