МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
26 августа 2026 г.
Протокол № 1

Третьякова Любовь Васильевна
Подписано цифровой подписью: Третьякова Любовь Васильевна

Утверждаю
Директор
Л.В. Третьякова
26 августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ДВИЖЕНИЕ К СПОРТУ»

центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана»

Уровень стартовый

Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Мелентьева Татьяна Дмитриевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

НОВОСИБИРСК 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист _____ Усольцева Е.Е.

25 августа 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1
Комплекс основных характеристик программы
1.1 Пояснительная записка
направленность программы
уровень программы
актуальность программы
отличительные особенности программы, новизна
целевая аудитория (адресат программы)
объем и срок освоения программы
форма обучения
язык обучения
особенности организации образовательного процесса
режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
1.2 Цель и задачи программы
1.3 Содержание программы
учебный план
содержание учебного плана
1.4 Планируемые результаты

Раздел 2
Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график
2.2 Условия реализации программы
материально-техническое обеспечение
информационное обеспечение
кадровое обеспечение
2.3 Оценка результатов освоения программы
формы оценки
оценочные материалы
критерии оценки
2.4 Методические материалы
методы (принципы) обучения
педагогические технологии
формы организации учебного занятия
алгоритм учебного занятия
дидактические материалы
2.5. Рабочая программа воспитания
календарный план воспитательной работы

3. Список литературы
4. Приложения

РАЗДЕЛ 1
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Движение к спорту» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором обучающиеся выполняют высокоинтенсивные и непрерывные комплексы упражнений, включающие ациклические движения и сложную координацию. Благодаря этому успешно развиваются все физические качества: гибкость, сила, прыгучесть, выносливость. В основу хореографии входят традиционные «базовые» аэробные шаги и их различные виды, акробатические элементы и их вариации, а также элементы различной сложности. Благодаря разнообразию программ, эмоциональному настрою занятий, музыке, спортивная аэробика на сегодняшний день является одним из самых распространенных видов физической культуры во всем мире.

Уровень программы

Уровень Программы - стартовый, предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что аэробика, представляя собой синтез элементов физических упражнений, танца и музыки, является доступной для любого уровня физических возможностей. В стратегическом плане человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную, сердечно-сосудистую системы, поддерживать тонус мышц с помощью, в общем-то, довольно несложных, но интересных и разнообразных упражнений. А на тактическом уровне – приобрести навыки двигательной культуры, развить работоспособность, поднять настроение и др.

Вместе с тем, актуальность предлагаемой Программы в настоящее время определяется запросом со стороны родителей и заключается в обогащении запасов двигательных навыков детей за счет специальных тренировочных упражнений, что создаёт условия для коррекции недостатков в физическом развитии.

Программа реализуется в МБУДО ДДТ им. В. Дубинина с 2022 года. Содержание программы обновляется по мере необходимости в связи с изменением нормативно-правовой базы образования; в результате обновления организационно-педагогических условий; с учетом развития современной науки и социальной сферы, внедрением современных технологий и практик.

Отличительные особенности программы, новизна

В основу образовательной программы «Движение к спорту», реализуемой в Доме детского творчества им. В. Дубинина г. Новосибирска, положен 30-летний опыт успешной, диагностически выверенной, педагогической деятельности, позволяющий детям достигать высоких спортивных результатов. Но основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Преимущество данной программы выражено в использовании аэробики в условиях дополнительного образования, как направления творческой деятельности, располагающего огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);
2. Вариативный характер выступлений (соло, пара, трио, группа (пять человек)), целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;
3. Простор для творчества в аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

Новизна данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Целевая аудитория

Дополнительная образовательная программа реализуется на базе коллектива Центр спортивной и оздоровительной аэробики «Диана». Программу осваивают дети от 5 до 7 лет без предварительного отбора. Единственное условие, которое должно соблюдаться, - это здоровье ребенка. Поэтому до начала занятий все учащиеся обязаны принести справку от врача о состоянии здоровья. Образовательная программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Предпочтительный возраст вхождения в программу 5-7 лет. Это период относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Младший школьный возраст является сенситивным для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям аэробикой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 учебный год (учебный год 36 недель). Общее количество учебных часов на весь период обучения – 72.

Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения

Язык обучения по Программе – русский.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в традиционной форме (представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации).

Организационные формы обучения.

Форма занятия - групповая. Группы формируются из обучающихся приблизительно одного возраста. Количественный состав группы обучающихся – 15 человек. Группы формируются путем свободного набора. Состав групп может изменяться на протяжении учебного года.

Особое внимание при проведении занятий аэробикой необходимо уделять вопросам безопасности. При организации безопасного пространства учитываются внутренние и внешние факторы, обеспечивающие безопасность детей.

Факторы безопасности

Внешние факторы безопасности	Внутренние факторы безопасности
Спортивный зал, соответствующий гигиеническим нормам.	Отсутствие болезненного состояния и заболеваний, запрещающих занятия аэробикой.
Правильный выбор оздоровительной программы.	Отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травмы.
Безопасный спортивный инвентарь.	Правильная техника движений.
Соответствующая занятиям и комфортная спортивная одежда и обувь.	Достаточный физический потенциал, баланс силы и гибкости.
Квалифицированный педагог.	Соблюдение правил безопасности на занятиях.
Наличие инструктажа для обучающихся.	Соблюдение всех требований педагога по систематическим тренировкам и величине нагрузки.
Своевременное прохождение медицинского осмотра в спортивном диспансере.	

Следует помнить, что многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета состояния здоровья и уровня подготовленности обучающихся при длительном интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Поэтому количество упражнений, координационная сложность, амплитуда и интенсивность их исполнения должны быть оптимально подобраны не только для каждой группы обучающихся, но и для каждого ребёнка с учетом его особенностей.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу Продолжительность академического часа – 45 мин.

Общее количество академических часов в неделю – 2 часа.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование физических навыков, укрепление здоровья, обеспечение эмоционального благополучия средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

Предметные задачи:

- обучить базовым шагам и элементам аэробики;
- освоить способы выполнения движений.

Метапредметные задачи:

- сформировать устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью;
- сформировать устойчивую потребность в физической культуре как средстве организации здорового образа жизни.
- сформировать опыт участия в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы.

Личностные задачи:

- развивать основные физические качества (силу, гибкость, прыгучесть и т.д.);
- воспитывать трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов
- развивать навыки общения и умения работать в коллективе

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ раз дела	Название разделов и тем	Формы занятий	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
			Теор.	Прак.	всего	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**		**1**		**1**	Опрос
2	**Теоретическая подготовка.**				**2**	
2.1	Знакомство с аэробикой. Названия основных базовых шагов.	Беседа	1			Опрос
2.2	Гигиена, режим дня и питания.	Беседа	1			Опрос
3	**Общая физическая подготовка (ОФП).**				**36**	
3.1	Развитие силовых качеств.	Тренировка		10		Наблюдение
3.2	Развитие прыгучести.	Тренировка		10		Наблюдение
3.3	Развитие гибкости.	Тренировка		10		Наблюдение
3.4	Развитие координационных способностей	Тренировка		6		Наблюдение
4	**Специальная физическая подготовка (СФП).**				**12**	
4.1	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А – динамическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила	Тренировка		3		Наблюдение
4.3	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
4.4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		3		Наблюдение
5	**Специальная техническая подготовка (СТП).**				**7**	
5.1	Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		2		Наблюдение
5.2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		2		Наблюдение
5.3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		3		Наблюдение
6	**Танцевальная подготовка (ТП).**				**12**	

6.1	Разучивание базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
6.2	Разучивание простейших связок из базовых шагов	Тренировка		6		Зачет
7	**Итоговое занятие (ИЗ).**				**2**	
7.1	Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия.	Сдача нормативов		1		Зачет
7.2	Итоговая аттестация по окончании учебного года.	Сдача нормативов		1		Зачет
		Итого часов:	**3**	**69**	**72**	

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	1									1
Теория		1				1				2
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
СФП	1	1	2	1	2	1	2	1	1	12
СТП	1	1		1		1	1	1	1	7
ТП	1	1	2	1	2	1	1	2	1	12
ИЗ				1					1	2
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

Вводный инструктаж. Учащимся объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В. Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

Инструктаж на рабочем месте. Учащимся объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности в начале второго полугодия проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

2.1 Знакомство с аэробикой. Название основных базовых шагов.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение. Детская аэробика поможет детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к занятиям аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Для разнообразия двигательной активности детей применяются элементы и целые занятия с использованием больших мячей (фитбол) и степов. Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Упражнения для степ-аэробики подбирались преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Фитбол-аэробика – новое современное направление оздоровительной аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Оздоровительные занятия с такими мячами приобретают все большую популярность; они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям.

Разучивание названий основных базовых шагов.

2.2 Гигиена, режим дня и питания.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно они важны для спортсмена, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений. Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

Рациональный режим дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движения, лучше из натуральных материалов. А также необходимы кроссовки, которые плотно обтягивают щиколотки и создают постоянный контакт пятки с опорой.

3. <u>Общая физическая подготовка.</u>

ОФП направлена на равномерное и гармоничное развитие всех мышечных групп, органов и систем человека, повышение его функциональных возможностей. Воспитание основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации путем физических упражнений, подвижных спортивных игр. (Методы развития физических качеств см. в Приложении 1)

4. <u>Специальная физическая подготовка.</u>

Используются отдельные упражнения или комплекс упражнений конкретной направленности для освоения элементов спортивной аэробики. Прокачки на различные группы мышц. Создание усложненных условий выполнения упражнений.

5. <u>Специальная техническая подготовка.</u>

Овладение техникой различных упражнений и комбинаций. Изучаются элементы, входящие в правила соревнований по спортивной аэробике *(см. Приложение 2).*

6. <u>Танцевальная подготовка</u>.

Упражнения спортивной и оздоровительной аэробики строятся на основе базовых шагов. Разучивание базовых шагов. На начальном этапе разучиваются все базовые шаги без сопровождения их движениями руками. Вначале под счет, затем под музыку. Постепенно добавляются простейшие движения руками. Параллельно с этим разучиваются сложнокоординированные движения руками без движений ног.

7. <u>Итоговое занятие</u>.

Проводится в конце первого полугодия и по окончании учебного года. В ходе проведения диагностики учащимся выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ им. В.Дубинина.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- будут уметь выполнять базовые шаги и элементы аэробики;
- будут владеть различными способами выполнения движений.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована устойчивая мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью;
- будет сформирована устойчивая потребность в физической культуре как средстве организации здорового образа жизни.
- смогут использовать опыт участия в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы.

Личностные результаты:

- будут развиваться основные физические качества (сила, гибкость, прыгучесть и т.д.);
- будут воспитываться трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов
- смогут продемонстрировать наличие положительной динамики в развитии навыков общения и умения работать в коллективе

РАЗДЕЛ 2
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	72 2 ч. в неделю	2 раза в неделю по 1 часу

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №3.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Материально-техническое обеспечение:

- Проветриваемое помещение для занятий аэробикой с зеркалами.
- Аудиоаппаратура.
- Видеоаппаратура.
- Спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, гимнастические ролики, коврики, спортивные маты, подкидные мостики, батуты)

Информационное обеспечение

1. Инструкции по технике безопасности:
   - Вводный инструктаж;
   - Инструктаж на рабочем месте;
   - Повторный инструктаж.
2. Образовательная программа.
3. Методические пособия в виде разработок требований для спортсменов на основе правил спортивной аэробики
4. Видеозаписи учебных занятий с демонстрацией элементов сложности спортивной аэробики.
5. Аудиодиски с музыкальными произведениями, предназначенные для сопровождения спортивных программ спортсменов.

Кадровое обеспечение

Педагог по спортивной аэробике, имеющий высшее или среднее специальное образование и стаж работы не менее трех лет и повышающий свой профессиональный уровень на семинарах и тренингах.

2.3 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- Минимальный – программа освоена не в полном объеме
- Базовый – учащийся справился с программой полностью
- Повышенный – учащийся справился с программой полностью и результативно, проявлял инициативу в дополнительной творческой деятельности
- Творческий уровень – учащийся проявляет устойчивое стремление к более глубокому самостоятельному познанию предмета.

Целью аттестации является отслеживание полноты реализации образовательной программы.

Задачи аттестации включают в себя диагностику роста физических показателей, уровня теоретических знаний, владение базовыми и специфическими движениями аэробики, хореографии и акробатики.

Формы аттестации

Отслеживание и фиксация образовательных результатов проводится в форме итогового занятия, тестирования, участия в соревнованиях, фестивалях, концертных программах. На итоговых мероприятиях могут присутствовать родители (законные представители) обучающегося и представители администрации учреждения. Результаты каждого учащегося фиксируются в соответствующих ведомостях и заносятся в соответствующую графу журнала.

Оценочные материалы

Оценочные материалы (оценочные средства) на практике представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задания, зачеты, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения. Оценочные материалы заносятся в таблицы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля /аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Воспитание культуры поведения, общения и умения работать в коллективе	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
Метапредметны е результаты	Устойчивая потребность в упорядоченной организованной двигательной активности	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (качественные критерии)	оценка	Наблюдение
	Формирование понимания физической культуры как средства	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы	оценка	Наблюдение

	организации здорового образа жизни	(качественные критерии)		
Предметные результаты	Развитие познавательного интереса к занятиям аэробикой	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (освоение теоретических знаний)	оценка	Тест
	развитие основных физических качеств	Смотри таблицу - уровень физической подготовки	оценка	Зачет
	знание базовых шагов аэробики	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (танцевальная подготовка)	оценка	Зачет
	Знание техники выполнения движений	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (техническая подготовка)	оценка	Зачет
	участие в соревнованиях по спортивной аэробике внутри группы	Смотри таблицу - критерии отслеживания результативности программы (темп прироста результатов)	оценка	Соревнование

Критерии отслеживания результативности программы

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Качественные критерии	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий
Теоретические знания	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении	Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	То же, что и предыдущий, но самостоятельно интересуется данной темой, ищет новую информацию, следит за новыми тенденциями и т.д.
Танцевальная	Выполнение	Выполнение	Выполнение	Выполнение

подготовка	двух базовых шагов на месте без координации руками в группе.	двух базовых шагов на месте с несложной одноименной координацией руками в группе.	двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками в группе.	двух базовых шагов на месте с несложной разноименной координацией руками самостоятельно.
Техническая подготовка	Двигательное действие не выполнено	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительным и ошибками	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно
Участие в соревнования х (темп прироста результатов)	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленност и и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленност и и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Показатель соответствует высокому уровню подготовленност и и(или) наблюдается высокий темп прироста результата

Уровень физической подготовки

	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
Отжимание	до 10 раз	11 - 20 раз	21 - 30 раз	Более 30 раз
Пресс за 30 сек	до 15 раз	16 - 20 раз	21 -23 раз	Более 23 раз
Наклон в пол. сидя	до 10 см	11 - 13 см	14 -16 см	Более 16 см
Прыжок в длину с места	до 110 см	111 - 120 см	121 -140 см	Более 140 см
Упор углом	до 2 сек	3 - 6 сек	7 -10 сек	Более 10 сек
Шпагат	На одну ногу 170 град	На одну ногу	На две ноги	Все три шпагата

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы и методы обучения

В содержательную основу программы положены следующие принципы:

1) принцип здоровьесбережения - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Концептуальную основу своей деятельности педагог видит в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Ведь именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне усилия педагога должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятием спортом, выработку у каждого личной ответственности за собственное здоровье перед собой и обществом в целом.

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий аэробикой родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок.

2) учет возрастных психофизиологических особенностей

Для успешного формирования здорового образа жизни детей необходимо учитывать их морфофункциональные особенности, специфичные для каждой возрастной группы. Это необходимо для того, чтобы, во-первых, не причинить вреда развивающемуся организму, а, во-вторых, наиболее полно и точно использовать возможности развития ребенка.

3) учет индивидуальных особенностей

Учет индивидуальных особенностей выражается в предоставлении учащимся права выбора направления занятий – спортивное или оздоровительное. Индивидуальные особенности – это и тип высшей нервной деятельности, и темперамент. Индивидуальные различия детей по темпераменту всегда проявляются в их учебно-спортивной деятельности. Поэтому каждому ребенку необходимо подобрать индивидуальную систему подходящих для него способов и приемов выполнения деятельности, иными словами, систему, обеспечивающую наилучшие воспитательно-образовательные результаты.

Педагогические технологии

На занятиях аэробикой используются как общепедагогические, так и специфические методы.

Общепедагогические методы:

1. Словесный метод: беседа, рассказ, объяснение и т.д. – используется в ситуации анализа и разбора техники исполняемых упражнений.
2. Наглядные методы: натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов и видеозаписей с учебными занятиями и соревнованиями различных уровней, начиная с первенства района и заканчивая чемпионатами мира, где можно почерпнуть необходимые теоретические и технические знания; создание представления о темпе движения с помощью хлопков, подсчетов.
3. Соревновательный метод применяется в виде эстафет, заданий (кто больше, кто дальше), контрольные прикидки перед соревнованием.
4. Игровой метод используется в качестве подвижных игр (сюжетных и сюжетно-ролевых), сюжетных упражнений. В младшем школьном возрасте все учебное занятие может проводиться в игровой форме. В играх развиваются координация движений, быстрота, скоростно-силовые качества. В игру также включаются хорошо изученные упражнения для закрепления и совершенствования техники. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.
5. Метод коллективного сотворчества, сущность которого состоит в том, что активное одностороннее действие педагога на учащихся, принятое в авторитарной педагогике, замещается педагогическим воздействием, которое подразумевает совместную творческую деятельность педагогов и учащихся.

Специфические методы:

1. Метод двигательной наглядности: создает мышечное чувство с помощью фиксаций положения тела, проводки по движению.

2. Метод срочной информации: получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.
3. Методы обучения технике движения:
   а) расчлененный
   б) целостный
4. Методы развития физических качеств: силы, прыгучести, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей (см. Приложение 1).

Формы организации учебного занятия

Занятия проходят в очном режиме. Основная форма обучения по программе – групповая (общее занятие с группой).

Формы организации учебного занятия:

- занятие по изучению нового материала;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия (сдача нормативов);

Алгоритм учебного занятия

1. Разминка. Длительность 7-10 мин.

   В процессе разминки:
   - разогреваются мышцы;
   - активизируются мыслительные процессы;
   - расширяются капилляры;
   - повышается частота сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин.
2. Первая заминка. Происходит постепенное понижение ЧСС до 120 уд/мин. Упражнения на растяжку.
3. Основная часть (20-60 мин.).

   Решаются конкретные задачи:
   - развитие физических качеств: гибкости, силы, прыгучести, выносливости, координационной способности;
   - обучение базовым шагам аэробики;
   - разучивание элементов.

   Упражнения выполняются как стоя, так и сидя, лежа на полу.
4. Вторая заминка**.** Заключительная часть занятия (5-7 мин.). Обычно сюда входят упражнения на растягивание, которые выполняются на полу или стоя, и упражнения на расслабление.

В процессе подготовки особое внимание уделяется построению основной части учебного занятия. Чаще всего используются не отдельные упражнения, а целые блоки упражнений. За счет блочного построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избегать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию блоков происходит переключение в процессе занятий на различные группы мышц. При этом каждое упражнение «в блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, ловкости, выносливости, хорошей координации движений.

Музыкальное сопровождение в аэробике

Музыка, используемая на занятиях, является необходимым условием, от которого зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении занятий широко используется детская и современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это позволяет проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки

эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям, что в значительной мере повышает эффективность занятий.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм; способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Несомненно, музыка используется как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Для правильного построения упражнений в соответствии с музыкой и распределения нагрузки на учебном занятии необходимо учитывать взаимосвязь количества движений и количество музыкальных акцентов в минуту.

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин.	Части учебного занятия	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка. Снижение нагрузки в конце занятия.	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.
Умеренный	60-90	Разминка – вторая часть, заминка после основной части, упражнения на силу.	Стретчинг, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, статические силовые упражнения.
Средний	90-120	Основная часть – низкая ударная нагрузка, упражнения на силу, заминка после высокой ударной нагрузки.	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.
Выше среднего	120-130	Основная часть занятий танцевальной направленности.	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Высокий (быстрый)	130-160	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений.
Очень быстрый	160-180	Основная часть – высокая ударная нагрузка.	Быстрые ходьба, бег, подскоки.

Музыкальное сопровождение подбирается в зависимости от содержания и направленности учебного занятия и должно нести положительную эмоциональную окраску

2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному году. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Цель программы – личностное развитие ребенка средствами физкультурно-спортивной деятельности на занятиях спортивно-оздоровительной аэробикой.

Задачи.

- воспитать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- воспитать чувства ответственности и дисциплины;

- воспитать уверенность в себя, умение ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Календарный план воспитательной работы

№	*Модуль*	*Мероприятие*	*Сроки*	*Ответственный*
1	***Ключевые дела***	Участие в мероприятии, посвященном дню присвоения Дому творчества имени В. Дубинина	14.12. 2024	Центр досуга, Мелентьева Т.Д.
2		Участие в Новогоднем празднике	декабрь 2024	Центр досуга, Мелентьева Т.Д.
3		Посещение концерта, посвященного 80-летию ДДТ им. В. Дубинина	май 2025	Центр досуга, Мелентьева Т.Д.
4		Посвящение в юные спортсмены	сентябрь 2024	Мелентьева Т.Д.
5		Участие в соревнованиях на приз «Деда Мороза»	декабрь 2024	Мелентьева Т.Д.
7		Участие в конкурсном итоговом занятии с присутствием родителей	май 2025	Мелентьева Т.Д.
11	***Каникулы***	Чаепитие, посвященное дню именинника	ноябрь 2024, январь, март 2025	Мелентьева Т.Д.
12	***Волонтерство и добровольчество***	Помощь в организации и проведении Всероссийских соревнований «АЭРОБИКА СИБИРИ»	05-08 декабря 2024	Мелентьева Т.Д.

Планируемые результаты

- будет сформировано осознанное отношения к занятиям физическими упражнениями;
- будет формироваться первоначальное представление о чувстве ответственности, элементарных принципов соблюдения дисциплины;
- будет воспитываться уверенность в себя, умение ставить перед собой конкретные цели, умение действовать самостоятельно.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.05.2024);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. от 02.02.2021);

14. 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»;

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

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

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

<u>Методические рекомендации:</u>

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по направленностям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественнонаучной, туристско-краеведческой) на 2023 год *(утвержден Протоколом заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения*

Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06пр) (https://modnso.ru/upload/iblock/76e/76e609d8f29500d268234383ffb85361.pdf *);*

3. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации разработаны ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» (https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/da2/jnpcgff0oeer1hvl28kk500zy2z9kv6c.pdf

Методические рекомендации РМЦ:

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с.

https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf

Литература, использованная при составлении программы:

1. Айзятуллова Г.Р. Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие. / Г.Р. Айзятуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова Л.В. – М.: Спорт, 2023. – 176 с., ил.

2. Алтер М. Наука о гибкости. М.: Олимпийская литература, 2001. — 422 с.

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

4. Мякиченко Е.Б. и Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М., 2006. - 304

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. АСТ, Астрель, 2011. – 864 с.

6. Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики «Волны». Учебное пособие. 2-е издание / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.С. Крючек, А.С. Мальнева, И.С. Семибратова. – М.: Спорт, 2024. – 152 с., ил.

Литература для обучающихся:

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. Учебно-методическое пособие. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ ФГОС. 6-7 лет / Т.Е. Харченко. - М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 48 с.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Методы развития физических качеств

Методика развития силы

Методика упражнений предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения или мышечное напряжение.

1. Метод повторных усилий - силовое упражнение выполняется несколько раз с весом 60-80% от максимального. Первые 2 месяца дается 12-15 ПМ, 2 подхода, 3-4 месяцы - 8 ПМ - 3 подхода, далее - 5-6 ПМ - 3 подхода. Интервал отдыха 1,5 - 3 мин.
2. Метод изометрических напряжений - напряжение длится 6-10 сек., последние три счета - наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек., количество повторений 4-5 раз. Развитие силовых качеств занимает в учебном занятии 15 мин. в конце основной части.
3. Метод статических упражнений. Статические упражнения выполняются в начале тренировки. При применении грузов вес должен быть не более 80% от массы тела спортсмена. Используется не более 5-ти подходов по 3-4 повторения в каждом подходе. Отдых 5-10 секунд (от состояния спортсмена, как только восстановится пульс). Во время отдыха между подходами растягиваем мышцы.
4. Метод скоростно-силовых напряжений. Тренируется непосредственно элементами. Любые статические элементы выполняются быстрым принятием требуемого положения, но в облегченных условиях, но в то же время с повышенным напряжением за счет дополнительных отягощений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости. Может сочетаться с динамическими упражнениями.
5. Метод силовых перемещений.

а) с отягощением. Каждое движение выполняется с максимальным усилием, но в движении, а не в удержании. Медленно на 6-8 счетов непрерывно, без резких остановок. 2-3 подхода, 2-6 повторения в подходе. Отдых 30 – 60 секунд. Дыхание свободно.

б) с собственным весом. Перемещение тела как способ тренировки. Эффективность повышается, если движения сходны со спецификой и используется принцип повышения нагрузки. Все упражнения в перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку. Поэтому выполнять стоит в 3 подхода. Это наиболее ценный метод, так как возможно сочетание различных групп мышц.

Примеры:

- отжимание со степа, ноги на степе;
- отжимание от подоконника на одной руке, вторая прижата крепко к ноге;
- отжимание от степа из положения сидя, руки за спиной;
- складка из положения лежа на спине медленно на 4 счета;
- из положения упор лежа подтягивание ног к рукам и возвращение на место;
- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подтягивание вперед к рукам, удержание «курочки»;
- в висе на перекладине подъем ног вверх 5 раз;
- лежа на животе давить на лопатки, а спортсмен поднимает ноги;
- приседания с утяжелением (попа назад);
- пистолетик медленно за счет силы (с партнером).

Методика развития прыгучести

Основные требования:

1. Выполняется не более 2 раз в неделю

2. Необходимо максимально выпрямлять ноги
3. При приземлении сед не низкий, попа назад.
4. Отдых 1 минута

Упражнения:

1. Прыжок с места с двух ног – 10 раз
2. 2 прыжка подряд – 7 раз (второй длиннее первого)
3. 3 прыжка подряд – 5 раз (третий самый длинный)
4. Выпрыгивание с блином 10-15 кг – 15 раз - 3 подхода
5. Запрыгивать на степ – 3 серии по 30 секунд.

Методика развития выносливости

1. Необходимо воздействовать на те факторы, от которых зависит спортивный результат.
2. Интенсивность должна быть близкой к соревновательной.

Средства:

Соревновательные упражнения. Дополнительные средства направлены на увеличение эффективности тренировки

Пример: необходимо взять простые элементы стоимостью от 0,1 – 0,3 на высоком пульсе в сочетании верх-низ.

Задача: сохранить технически правильное выполнение элементов в течение всего упражнения.

Основные элементы: отжимания, углы, прыжки, повороты, махи.

Связующие элементы: ускорения, прыжки из приседа, бег с высоким подниманием коленей, бег в упоре лежа.

Примеры: 6 махов + ускорение 30 м + 4 прыжка 360 градусов + 5 выпрыгиваний из упора присев + 5 отжиманий – обратно ускорение

5 раз из упора присев в упор лежа + 5 раз выпрыгивание из упора присев + 5 раз без рук встать сесть + ускорение + 5 складок в положения лежа - обратно ускорение

Методика развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

1. Метод фиксации - стретчинг
   - фиксация максимального положения в суставе - больше или равно 15 сек,
   - интервалы отдыха между повторениями 5-10 сек., количество повторений 5-7 раз.
2. Метод повторных упражнений /дозировка 30-40 раз:
   - вращательные движения
   - покачивания

Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

Методика развития быстроты - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки и бег с ускорениями.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Акробатические (прыжковые) упражнения.

Методика развития координационных способностей - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, подвижных игр и эстафет.

Приложение № 2

Элементы сложности.

А) *Элементы, выполняемые на полу.*

1. Отжимание в упоре лежа (А 101)
2. Отжимание в упоре «Венсон» (122)
3. Упор углом (А 202)
4. Упор углом ноги врозь (А 212)

В) *Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.*

1. Прыжок в группировку (В 502)

С) *Элементы, демонстрирующие гибкость.*

1. Поворот на одной ноге на 360 градусов (С 702)
2. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (С 801)

Приложение №3

МБУДО ДДТ им. В. Дубинина

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Л.В. Третьякова
«__» _____ 202__ г.

Рабочая программа на 2024 - 2025 учебный год
«Движение к спорту»
Центра спортивно-оздоровительной аэробики «Диана»
Педагог дополнительного образования Мелентьева Татьяна Дмитриевна

Организационное состояние на текущий учебный год

Группа № __ *(заполняется согласно организационному состоянию творческого объединения)*

Возраст учащихся 6-10 лет

Год обучения: 1

Количество часов по программе: 72

Количество часов в 2024- 2025 учебном году: _____ *(заполняется при необходимости корректировки)*

Место проведения занятий: Вертковская 39/1 ФСЦ «ТИГР», зал спортивной аэробики

Время проведения занятий: *заполняется после утверждения расписания на учебный год*

Календарный учебный график

№ п/п	Дата [1]	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		беседа, тренировка	1	Инструктаж по технике безопасности. "Вводный инструктаж, инструктаж на рабочем месте". ОФП.	Опрос, Наблюдение
2.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
3.		тренировка	1	СФП. ТП,	Наблюдение
4.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
5.		тренировка	1	СФП. СТП (отжимание в упоре лежа)	Наблюдение
6.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
7.		тренировка	1	СФП. СТП (шпагат)	Наблюдение
8.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
9.		беседа, тренировка	1	Теория: "Вводное занятие". СФП.	Опрос, Наблюдение
10.		тренировка	1	СФП. СТП (панкейк)	Наблюдение
11.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
12.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
13.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
14.		тренировка	1	СФП. СТП (упор углом ноги врозь)	Наблюдение
15.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
16.		тренировка	1	СФП. СТП (прыжок в группировку)	Наблюдение
17.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
18.		беседа, тренировка	1	Теория: "Базовые шаги в аэробике". СФП.	Опрос, Наблюдение
19.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
20.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
21.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение

[1] Ежегодно, после утверждения расписания в данной графе проставляется дата проведения учебного занятия

22.		тренировка	1	СФП. СТП (отжимание в упоре лежа на одной ноге)	Наблюдение
23.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
24.		тренировка	1	СФП. СТП (упор углом ноги врозь)	Наблюдение
25.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
26.		тренировка	1	СФП. СТП (прыжок в группировку)	Наблюдение
27.		беседа, тренировка	1	Теория: "Понятие о правильной осанке". СФП.	Опрос, Наблюдение
28.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
29.		тренировка	1	СФП. СТП (панкейк)	Наблюдение
30.		зачёт	1	Итоговое занятие.	Запись результатов
31.		беседа, тренировка	1	Техника безопасности "Повторный инструктаж". ОФП.	Опрос, Наблюдение
32.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
33.		тренировка	1	СФП. СТП (колесо)	Наблюдение
34.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
35.		тренировка	1	СФП. СТП (латеральное отжимание в упоре лежа)	Наблюдение
36.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
37.		тренировка	1	СФП. СТП (упор углом ноги врозь)	Наблюдение
38.		беседа, тренировка	1	Теория: "Музыкальный счет". ОФП.	Опрос, Наблюдение
39.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
40.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
41.		тренировка	1	СФП. СТП (прыжок с поворотом на 360)	Наблюдение
42.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
43.		тренировка	1	СФП. СТП (вертикальный шпагат)	Наблюдение
44.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
45.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
46.		беседа, тренировка	1	Теория: "Музыкальный счет". СФП.	Опрос, Наблюдение
47.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
48.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
49.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
50.		тренировка	1	СФП. СТП (колесо)	Наблюдение
51.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
52.		тренировка	1	СФП. СТП (упор углом)	Наблюдение
53.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
54.		беседа, тренировка	1	Теория: "Режим питания юных спортсменовны". СФП.	Опрос, Наблюдение
55.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
56.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
57.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
58.		тренировка	1	СФП. СТП (прыжок в группировку)	Наблюдение
59.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
60.		тренировка	1	СФП. СТП (отжимание в упоре лежа на одной ноге)	Наблюдение
61.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
62.		тренировка	1	СФП. СТП (прыжок с поворотом на 360)	Наблюдение
63.		беседа, тренировка	1	Теория: "Режим питания юных спортсменовны". ОФП.	Опрос, Наблюдение
64.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение

65.		зачёт	1	Итоговое занятие.	Запись результатов
66.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
67.		тренировка	1	СФП. СТП (вертикальный шпагат)	Наблюдение
68.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
69.		тренировка	1	СФП. СТП (колесо)	Наблюдение
70.		тренировка	1	ОФП. СФП.	Наблюдение
71.		беседа, тренировка	1	Итоговое занятие. ОФП.	Опрос, Наблюдение
72.		тренировка	1	ОФП. ТП.	Наблюдение
		Итого:	**72**		

Участие в соревнованиях:

1. Соревнования на приз Деда Мороза. Декабрь 2024 г.
2. Соревнования по ОФП. Май 2025 г.