

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Ленинский филиал ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
м. р. Красноармейский Самарской области

Принята  
на заседании методического совета  
Ленинского филиала  
ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
протокол №1  
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:  
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
\_\_\_\_\_ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1 от «3» августа 2022 г.



Красноармейское,  
СН=Абашкина  
О.Н.,  
E=o.n.abashki

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Спортивная аэробика»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 8 -10 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:  
Ван-Гуй Владислава Сергеевна,  
тренер – преподаватель  
Тезиков Сергей Геннадьевич,  
методист

с.Красноармейское, 2022 года

## Пояснительная записка

В последние годы все более популярной становится аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Аэробика – сложнокоординационный, эстетический, командный вид спорта. Ее своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой. Среди различных видов оздоровительной физической культуры аэробика продолжает удерживать самый высокий рейтинг.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной аэробике составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинского филиала. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей,

обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; -Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен. Программа универсальна и интересна тем, что возможна её реализация как последовательно по годам обучения, так и содержание каждого года обучения можно реализовывать самостоятельно, независимо друг от друга.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план каждого года обучения программы «Аэробика» состоит из 3 модулей.

В связи с актуальностью организации образовательного процесса в дистанционном режиме, а также с современными требованиями к образовательной среде, в которой естественным является организация обучения по так называемому «смешанному» типу, т.е. с использованием как традиционных, так и дистанционных форм обучения, в программу включен ряд тем, которые возможно предложить обучающимся в том числе и для **дистанционного освоения** в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

**Педагогическая целесообразность программы** — наряду с физическим развитием большое внимание уделяется развитию у учащихся таких личностных качеств как трудолюбие и упорство, стремление к созиданию, вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, развитию творческого воображения.

**Цель:** творческого объединения – развитие творческих способностей,

духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей с помощью сохранения и укрепления здоровья, развития основных физических качеств и двигательных способностей.

**Задачи:**

### **обучающие:**

- обучить правилам поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях ;
- познакомить с танцевальной и спортивной этикой;
- дать начальные знания о музыкальном размере, темпе и характере музыки;
- познакомить с названием изученных элементов;
- научить основным простым движениям народных танцев;
- научить ориентироваться в пространстве;
- научить исполнять хореографический этюд в группе;
- научить двигаться в ритме музыки по свободной и заданной схеме

### **воспитывающие:**

- воспитать волевые качества;
- воспитать: целеустремленность, настойчивость, формировать характер, утверждать активную жизненную позицию, оптимизм;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

### **развивающие:**

- развивать координацию, синхронность, грацию и пластику;
- развивать чувства ритма;
- развивать координацию;
- развивать у обучающихся умение слышать и слушать музыку;
- развивать образное восприятие и мышление;
- формировать правильную осанку, красивую фигуру;
- формировать навыки и умения для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; навыки самостоятельного ведения программ.
- развивать уверенность и эмоциональность в выступлениях на площадках;

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Универсальные учебные действия	Результат
<b>Личностные</b>	-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

<b>Метапредметные Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (например выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку тренера; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке.
<b>Метапредметные Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения
<b>Метапредметные Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
<b>Предметные</b>	- знать: - терминологию разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; - уметь: - выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); - владеть: - техникой выполнения силовых и танцевальных элементов; - техникой безопасности при занятиях аэробикой

### **Условия реализации программы**

**Возраст обучающихся программы:** 8-10 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 30	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» ( до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технической подготовке определяется на основании контрольных испытаний..

**Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы:**

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**и средства:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.

### Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей: «Основы аэробики», «Фитнес- аэробика», «Спортивная композиция».

### Учебный план «Спортивная аэробика»

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	<b>Модуль 1</b> Основы аэробики	42	14	14	14	-	-	-	-	-	-		
2	<b>Модуль 2</b> Фитнес- аэробика	42	-	-	-	14	14	14	-	-	-		
3	<b>Модуль 3</b> Спортивная композиция	42	-	-	-	-	-	-	14	14	14		
	<b>ИТОГО</b>	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14		

### 1.Модуль «Основы аэробики»

**Цель модуля:** становление здоровой, физически развитой личности посредством занятий аэробикой.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с комплексом упражнений по аэробике, базовыми аэробными шагами в соответствии с уровнем их сложности и интенсивности;
- изучить комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости, силы и координации движений.

**Развивающие:**

- формировать потребность к углубленному изучению аэробных упражнений;
- развить ключевые навыки: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- развить специфические качества, необходимые для занятий аэробикой: музыкальность, выразительность и творческую активность, чувство ритма;
- развить творческие, художественно-эстетические качества обучающихся; 17
- формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений.

**Воспитательные:**

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

### **Планируемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- общие и индивидуальные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- общие и индивидуальные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- основы личной гигиены и технику безопасности при выполнении упражнений;
- нормативы выполнения комплексов упражнений.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять различные комплексы упражнений по аэробике, базовые аэробные шаги;
- выполнять различные комплексы упражнений на развитие ключевых навыков: ловкость, гибкость, сила и координация движений;
- взаимодействовать с товарищами в процессе занятий.

## Учебно-тематический план модуля «Основы аэробики»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый
2	Базовые шаги аэробики	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
3	Стретчинг	8	2	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Упражнения на развитие осанки	10	2	8	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный
5	Изучение музыкальной композиции	8	2	6	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
6	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, беседа, опрос, итоговый контроль
<b>7</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	

### Содержание модуля «Основы аэробики»:

**1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.** Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомит обучающихся с планом работ. Краткие сведения об истории аэробики, стретчинга. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

## **2. Базовые шаги аэробики.**

Теория: педагог поясняет основные понятия аэробики и её виды.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения для разминки;
- основные шаги аэробики;
- базовые элементы и их разновидности;
- обучение базовым и альтернативным шагам;
- изучение, выполнение и закрепление базовых шагов аэробики.

## **3. Стретчинг.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на растяжку.

Практика: обучающиеся осваивают:

- упражнения на развитие эластичности мышц;
- упражнения для укрепления мышц;
- упражнения - растяжки.

## **4. Упражнения на развитие осанки.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения на развитие правильной осанки, упражнений на развитие гибкости, упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса и т.д.

## **5. Изучение музыкальной композиции.**

Теория: педагог поясняет элементы музыкальной грамоты для аэробного класса, даёт знания о подборе музыки. Краткий алгоритм составления комбинаций.

Практика:

- отработка комплексов и связок, обучение перемещениям по музыкальное сопровождение;
- составление собственных комбинаций под музыкальное сопровождение;
- выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

## **5. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы и комбинации собственного сочинения.

**Учебно-тематический план модуля  
«Фитнес-аэробика»**

№	Наименование	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Практ ика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый
2	ОФП	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
3	Упражнения с фитнес резинкой	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч)	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный
5	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

## **Содержание модуля «Фитнес-аэробика»**

### **1. Вводное занятие, беседа по технике безопасности.**

Теория: инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях. Педагог проводит ознакомительную беседу, знакомят обучающихся с планом работ. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория: педагог рассказывает правила выполнения комплексов упражнений по физической подготовке с использованием спортивного инвентаря, упражнений фитнес - аэробики.

Практика: обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с использованием спортивного инвентаря.

### **3. Упражнения с фитнес резинкой.**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения упражнений с фитнес резинкой.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют упражнения для рук и плечевого пояса, осваивают и закрепляют упражнения для ног, туловища, шеи и спины (стоя, лежа, сидя на полу) с фитнес резинкой.

### **4. Специальные упражнения (скакалка, гантели, обруч).**

Теория: педагог рассказывает правила и технику выполнения специальных упражнений с использованием скакалки, гантелей, обруча.

Практика: обучающиеся осваивают и закрепляют специальные упражнения с использованием скакалки, гантелей, обруча.

### **5. Итоговое занятие.**

Теория: обучающиеся сдают тесты на теорию.

Практика: обучающиеся сдают нормативы упражнений с использованием спортивного инвентаря.

## **3. Модуль «Спортивная композиция»**

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

*Задачи:*

*Образовательные:*

- историю развития физической культуры, аэробики;
- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;

*Развивающие:*

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;

- проводить мастер-классы в младших группах

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям; воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

**Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

*должны знать:*

- технику безопасности при выполнении движений;
- правила личной гигиены;
- специальную терминологию;
- основы анатомии и физиологии;
- историю развития физической культуры, аэробики;
- основы хореографии

*Уметь:*

- выполнять и сочинять композиции по базовой и танцевальной аэробики;
- выполнять акробатические упражнения;
- проводить мастер-классы в младших группах;
- выступать в сольных и групповых композициях

«Спортивная композиция»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, беседа по технике безопасности	2	2	-	Входящая диагностика, стартовый
2	ОФП	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль

3	Спортивная композиция	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
4	Функциональная тренировка	12	2	10	Наблюдение, беседа, контроль динамики, промежуточный контроль
5	Итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, беседа, контроль динамики, итоговый контроль
	<b>ИТОГО:</b>	42	10	32	

### Содержание модуля «Степ-аэробика»

#### 1. Основные базовые упражнения классической аэробики

Теория: Система упражнений для ног рук. Классификация базовых упражнений. Специфика вида – классическая аэробика. Классификация основных движений. Основные группы шагов

Практика: Упражнения для рук. Модификации упражнений. Основы специфики вида. Техника выполнения базовых упражнений. Приёмы увеличения амплитуды движений. Упражнения для рук. Характеристика. Классификация. Применение модификаций. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, равновесие. Приёмы владения специальной терминологией. Специальные элементы классической аэробики. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности.

#### 2. Модификации основных базовых движений. Прыжки, перемещения, перестроения.

Теория: Приёмы модификации. Система применения модификаций в классической аэробике. Отличия. Характеристика. Специфика модификаций. Техника изменённых упражнений. Амплитуда движения.

Практика: Основные упражнения - модификаторы. Прыжковые комплексы, собственно прыжки, подскоки, скачки. Подводящие упражнения. Динамические силовые прыжковые комплексы. Падения(приёмы). Способы и приёмы перестроений. Вспомогательные упражнения. Элементы активной и пассивной

гибкости. Разновидности упражнения «шпагат». Совершенствование элементов спортивно-гимнастического стиля.

3. Специальная хореография. Равновесия, виды и сложность. Повороты, классификация. Взаимодействия. Силовые элементы.

Теория: Понятие «хореография». Понятие «уровни». Понятие «пространство». Классификация хореографических упражнений. Понятие «магический квадрат». Требования к выполнению упражнений хореографической и силовой направленности. Виды взаимодействий членов команды.

Практика: Элементы общей и специальной хореографии. Приёмы синхронного исполнения спортивной композиции. Упражнения – «спецэффекты». Специальные упражнения и виды равновесий. Техника выполнения равновесий (магический квадрат). Понятие «поворот». Техника выполнения поворотов. Динамические силовые элементы. Статические силовые элементы. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д. Техника выполнения взаимодействий.

4. Спортивная композиция. Правила соревнований.

Теория: Понятие «композиция». Состав команды. Возрастные категории, дисциплины. Положения о соревнованиях. Отборочные туры. Требования к проведению соревнований. Судейская коллегия. Спортивная этика. Требования к судейству. Запрещённые элементы.

Практика: Комплексы упражнений на развитие выносливости при выполнении спортивной композиции. Упражнения на развитие музыкального ритма. Музыкальный диктант. Приёмы создания предварительного ознакомления с движениями всей команды. Упражнения – «связки». Приёмы зрительного ориентира. Приёмы двустороннего обучения. Способы соединения «связок» в композиционные блоки. Судейская практика. Ведение протокола соревнований. Приёмы ранжирования команд. Работа с музыкальным сопровождением. Практический зачёт по кодексу поведения. Процедура дисквалификации. Приёмы урегулирования форс-мажорных обстоятельств

## **Ресурсное обеспечение программы**

### Методическое обеспечение программы

#### *Инструкция по технике безопасности:*

- стенд по охране труда при работе в спортивном зале на занятиях фитнес - аэробикой (работе с инвентарем).

#### *Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- наглядные пособия по анатомии мышечной системы человека;

- памятки для обучающихся;
- комплексы упражнений для тренировки различных групп мышц;
- методические пособия для обучающихся;
- контрольные нормативы.

*Дистанционные образовательные формы:*

- видео- и аудио- уроки, лекции;
- публикация материалов и учебных пособий на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/public187033660>);
- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога с использованием социальной сети Вконтакте и Skype.

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

#### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Спортивный зал;
- Гимнастические коврики;
- Фитнес резинки;
- Гантели различной массы;
- Скакалки;
- Обручи;
- Секундомер;
- Ноутбук для просмотра видеороликов;
- Портативная колонка.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, музыкальный.

*Методы воспитания:* поощрение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного

взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

### Оценочные материалы Контрольные нормативы

№ п\п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10(с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	Или бег на 30м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1км. (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол.раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	7	10	17	4	6	11
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол.попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурноспортивного комплекса ГТО	6	6	7	6	6	7

### Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Список используемой литературы:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Довыдов В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004 г.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, ОлимпияПресс, 2001. – 64с.
5. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
6. «Оздоровительная аэробика: содержание и методика» Е.В.Зефирова, В.А.Платонова
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры - 2002 - №8
9. Колесникова, В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
10. Лисицкая, Т. С. Аэробика в 2-х т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России.- 2002. – С. 171-172
11. <https://sportadvice.ru/aerobika-dlya-detey> Аэробика для детей - подробный комплекс упражнений с фото и видео
12. <https://razvitie-rebenka24.ru/vospitanie-rebenka/aerobika-dlya-detey.html> Аэробика для детей: польза, особенности занятий

13. <https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detey-video-kompleks-uprazhneniy-polza/> Фитнес-аэробика для детей: видео, комплекс упражнений