

Управление образования
администрации городского округа Солнечногорск
Московской области

Муниципальное автономное некоммерческое учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от “ 29 ” марта 2022г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАНУ ДО «ДДТ «Юность»
_____ Н.В. Кузнецова
Пр. № 89 “ 11 ” апреля 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная аэробика»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6 - 12 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор - составитель:
Медведева Анна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Солнечногорск, 2022.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика» разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
8. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499).
9. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, подготовленные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» с учетом методических рекомендаций, разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации (№ Исх-597/21в от 24.03.2016).
10. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08. 2013 г. Г. № 10825-13 в/07).

Спортивная аэробика – это сложно-координационный вид спорта, характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные

сложные и высокоинтенсивные соединения аэробных движений, соответствующих музыке.

Направленность программы Физкультурно-спортивная

Актуальность программы

заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Цель развить у ребенка физические, творческие, художественно-эстетические качества с помощью занятий по спортивной аэробике.

Задачи:

Личностные:

-поддержание полученных навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- развитие интереса к регулярным тренировкам;

-дисциплинированности, ответственности;

-активности;

-аккуратности;

-вежливости;

Образовательные (предметные):

-научить детей делать разносторонние координационные движения руками, ногами, шеей;

-познакомить детей с базовыми связками;

-познакомить детей с обязательными элементами на их год обучения;

-познакомить с упражнениями из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

Обучающие:

-научить детей делать разносторонние координационные движения руками, ногами, шеей;

-познакомить детей с базовыми связками;

-познакомить детей с обязательными элементами на их год обучения;

-познакомить с упражнениями из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки(СФП)

Развивающие:

-развивать у детей начальные физические данные (осанку, гибкость);

-развивать чувство ритма, музыкальность.

Воспитывающие:

- привить интерес к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, вежливость и аккуратность.

Отличительные особенности программы

Для разнообразия тренировочного процесса проводятся зачеты и эстафеты. А так же в процессе реализации этой программы будут проводиться соревновательные состязания между детьми

Адресат программы Данная общеразвивающая программа адресована обучающимся 6-12 лет.

Объём и срок освоения программы Он предусматривает теоретическую, физическую, техническую и хореографическую подготовку.

Дети занимаются в группе до 10 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения, по 144 часа в год.(2 модуля по 72 часа)

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Набирается группа в соответствии с возрастом на постоянные занятия по спортивной аэробике. Далее в соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие.

Предпочтение отдается таким методам как:

- специализации и всесторонности,
- возрастающих нагрузок,
- повторности,
- разнообразия и новизны,
- наглядности и индивидуализации.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Дети занимаются 2 раза в неделю по 1 часу

Планируемые результаты

а) требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. он должен знать и уметь)

В ходе реализации программы к концу года ребёнок будет знать:

- как называются базовые шаги;
 - название базовых элементов
 - название групп и подгрупп элементов
- к концу года ребёнок будет уметь:

- красиво и четко выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять разносторонние координационные движения руками, ногами, шеей;
- уметь выполнять упражнения из ОФП и СФП

б) компетенции и личностные качества

В ходе занятий развиваются такие компетенции, как

Учебные: ребенок учится связывать воедино и использовать отдельные части занятия, извлекать пользу из образовательного опыта;

Социально-личностные: ребенок учится видеть связь между прошлым и настоящим, то есть, как он делал, то, или иное упражнение несколько занятий назад и как он делает это упражнение спустя некоторое время, так же должен уметь справляться с теми или иными трудностями, которые встают на его пути при выполнении упражнения;

Коммуникативные: ребенок должен научиться выслушивать и принимать критику со стороны как преподавателя, так и своих товарищей.

Личностно-адаптивные: ребенок должен научиться искать новые решения, а так же проявлять гибкость к быстрым переменам.

Личностные, метапредметные и предметные результаты: обучающийся по этой программе приобретет знания в сфере спортивной аэробики, познакомится с ее базовыми шагами и элементами, а также с упражнениями из общей физической подготовки

Формы аттестации

дневники учащихся, зачет по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

дневники учащихся, протоколы с зачетов и соревнований, грамоты.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

протоколы с зачетов и соревнований.

Материально-техническое обеспечение:

для занятий по спортивной аэробике необходим просторный зал с зеркалами, 2-3 лавочки, коврики на количество обучающихся, маты, утяжелители на руки и на ноги, скакалки, набивные мячи, жгуты.

Информационное обеспечение - интернет, видео, личные записи.

Кадровое обеспечение – Медведева Анна Анатольевна-педагог дополнительного образования, мастер спорта России по спортивной аэробике, многократная победительница и призер всероссийских, международных и региональных турниров, обладательница кубка лучшей спортсменки г. Иваново 2013г. Участница эстафеты Олимпийского огня в 2013г. Член резерва сборной команды России по спортивной аэробике сезон 2011-2012г.

Учебный план 1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	2	1	Устный опрос
2	Анатомия и физиология человека. Оказание первой мед.помощи	3	2	1	Обучающая игра
3.	Базовые шаги	4	1	3	Наблюдение, опрос
4.	Обязательные элементы	8	2	6	Опрос, зачет, тесты
5.	Дополнительные элементы	12	2	10	Рейтинг, зачет, тестирование
6.	Хореографическая подготовка	8	2	6	Экзамен
7.	Акробатическая подготовка	8	3	5	Чемпионат
8.	Общая физическая подготовка	13	2	11	Турнир
9.	Специальная физическая подготовка	13	2	11	турнир
Итого:		72	18	54	

Содержание изучаемого курса **1 модуль**

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. ТБ И ПДД, введение в общеразвивающую программу
Теория: Правила и техника безопасности нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях.

Тема 1.2. Гигиена спортивных занятий
Теория: Инструкция о том, какая должна быть форма одежды на занятиях, прическа.

Тема 1.3. История спортивной аэробики

Теория: История развития аэробики, где и как она развивалась.

Раздел 2. Анатомия и физиология человека. Оказание первой медицинской помощи

Тема 2.1. Строение человека

Теория: Строение мышц

Тема 2.2. Физиологические процессы в организме

Теория: Дыхание

Практика: как правильно дышать при выполнении упражнений

Тема 2.3. Оказание первой медицинской помощи

Теория: Травмы

Раздел 3. Базовые шаги

Тема 3.1. Изучение базовых шагов. Всего в спортивной аэробике 8 базовых шагов.

Теория: Техника выполнения базовых шагов

Практика: Освоение таких базовых шагов как: «ниап», «ланч», «скип», «джек», «шаг», «кик», «бег», «галоп».

Раздел 4. Обязательные элементы

Тема 4.1 Упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе

Теория: Техника выполнения элемента.

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.2. Прыжок вокруг себя на 360 градусов

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.3. Отжимание локти в сторону

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.4. Прыжок группировка

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.5. Шпагаты

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Раздел 5. Дополнительные элементы

Тема 5.1. прыжок в группировку на 360 градусов

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.2. прыжок ноги врозь («страдл»)

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.3. Геликоптер

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.4. Поворот на одной ноге

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.5. Вертикальный мах

Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента.

Раздел 6. Хореографическая подготовка

Тема 6.1. Деми плие и гранд плие

Теория: техника выполнения
Практика: Освоение техники выполнения

Тема 6.2. Основные позиции ног

Теория: Техника выполнения 1-6 позиций
Практика: Освоение правильного выполнения 1-6 позиций

Тема 6.3. Основные позиции рук

Теория: Техника выполнения основных позиций рук
Практика: Освоение правильного выполнения позиций рук

Раздел 7. Акробатическая подготовка

Тема 7.1 Кувырок вперед

Теория : Техника Выполнения
Практика: Освоение техники

Тема 7.2. Кувырок назад

Теория: Техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 7.3: Стойка на руках

Теория: Техника выполнения

Практика: Освоение техники выполнения

Тема 7.4 Колесо

Теория: Техника выполнения

Практика: Освоение техники выполнения

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Тема 8.1 Брюшной пресс

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 8.2 Отжимания

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 8.3 Приседания

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 8.4 «Лодочка»

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 9. Специальная физическая подготовка

Тема 9.1 Махи с резиной

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Тема 9.2 Удержание упора углом на гимнастических стоялках

Теория: техника выполнения

Практика: Освоение техники

Тема 9.3 Двойные прыжки через скакалку

Теория: техника выполнения

Практика: освоение техники

Учебный план модуль 2

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Анатомия и физиология человека. Оказание первой мед.помощи	4	3	1	Обучающая игра
3.	Базовые шаги	4	1	3	Наблюдение, опрос
4.	Обязательные элементы	8	2	6	Опрос, зачет, тесты
5.	Дополнительные элементы	12	2	10	Рейтинг, зачет, тестирование
6.	Хореографическая подготовка	8	2	6	Экзамен
7.	Акробатическая подготовка	8	3	5	Чемпионат
8.	Общая физическая подготовка	13	2	11	Турнир
9.	Специальная физическая подготовка	13	2	11	турнир
Итого:		72	18	54	

Содержание изучаемого курса

Модуль 2

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. ПДД, введение в общеразвивающую программу
Теория: Правила и техника безопасности нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях.

Тема 1.2. Гигиена спортивных занятий
Теория: Инструкция о том, какая должна быть форма одежды на занятиях, прическа.

Тема 1.3. История спортивной аэробики
Теория: История развития аэробики, где и как она развивалась.

Раздел 2. Анатомия и физиология человека. Оказание первой медицинской помощи

Тема 2.1. Строение человека
Теория: Строение мышц

Тема 2.2. Физиологические процессы в организме
Теория: Дыхание
Практика: как правильно дышать при выполнении упражнений

Тема 2.3. Оказание первой медицинской помощи
Теория: Травмы

Раздел 3. Базовые шаги

Тема 3.1. Изучение базовых шагов. Всего в спортивной аэробике 8 базовых шагов.

Теория: Техника выполнения базовых шагов

Практика: Освоение таких базовых шагов как: «ниап», «ланч», «скип», «джек», «шаг», «кик», «бег», «галоп».

Раздел 4. Обязательные элементы

Тема 4.1 Упор углом ноги врозь и упор углом ноги вместе

Теория: Техника выполнения элемента.

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.2. Прыжок вокруг себя на 360 градусов

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.3. Отжимание локти в сторону

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.4. Прыжок группировка

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 4.5. Шпагаты

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Раздел 5. Дополнительные элементы

Тема 5.1. прыжок в группировку на 360 градусов

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.2. прыжок ноги врозь («страдл»)

Теория: Техника выполнения элемента

Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.3. Геликоптер
Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.4. Поворот на одной ноге
Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента

Тема 5.5. Вертикальный мах
Теория: Техника выполнения элемента
Практика: Освоение выполнения элемента.

Раздел 6. Хореографическая подготовка

Тема 6.1. Деми плие и гранд плие
Теория: техника выполнения
Практика: Освоение техники выполнения

Тема 6.2. Основные позиции ног
Теория: Техника выполнения 1-6 позиций
Практика: Освоение правильного выполнения 1-6 позиций

Тема 6.3. Основные позиции рук
Теория: Техника выполнения основных позиций рук
Практика: Освоение правильного выполнения позиций рук

Раздел 7. Акробатическая подготовка

Тема 7.1 Кувырок вперед
Теория : Техника Выполнения
Практика: Освоение техники

Тема 7.2. Кувырок назад
Теория: Техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 7.3: Стойка на руках
Теория: Техника выполнения
Практика: Освоение техники выполнения

Тема 7.4 Колесо
Теория: Техника выполнения
Практика: Освоение техники выполнения

Раздел 8. Общая физическая подготовка

Тема 8.1 Брюшной пресс

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 8.2 Отжимания

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 8.3 Приседания

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 8.4 «Лодочка»

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 9. Специальная физическая подготовка

Тема 9.1 Махи с резиной

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Тема 9.2 Удержание упора углом на гимнастических стоялках

Теория: техника выполнения
Практика: Освоение техники

Тема 9.3 Двойные прыжки через скакалку

Теория: техника выполнения
Практика: освоение техники

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются

навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основные методы обучения:

-словесный (Словесный метод обучения - это наиболее распространенный метод обучения и источником получения знаний здесь является слово.);

-объяснительно-иллюстративный (Объяснительно - иллюстративный метод обучения – это метод обучения, направленный на сообщение готовой информации различными средствами (словесным, наглядным, практическим и осознание и запоминание этой информации учениками);

-игровой (Игровой метод обучения – это метод, направленный на то, чтобы ребенок с помощью какой-либо развивающей игры, развивал свои качества);

Формы организации образовательного процесса:

-индивидуально-групповая и групповая;

Педагогические технологии:

-технологии группового обучения.

Дидактические материалы:

-Специальная литература для учеников и их родителей;

-упражнения;

-задания.

Мониторинг результатов обучения:

1

Направление деятельности	Всего детей	Теория				Практика			
		джек	ланч	Ни-ап	скип	джек	ланч	Ни-ап	скип
Базовые шаги	10	10	10	10	10	10	10	7	6

Направление деятельности	Всего детей	Теория				Практика			
		Угол	Отжимание		Тур 360	Угол	Отжимание		Тур 360
Обязательные элементы	10	10	10		10	5	10		10
		Вертикальный мах	Группировка	Казак	Поворот на 1 ноге	Вертикальный мах	Группировка	Казак	Поворот на 1 ноге
Дополнительные элементы	10	10	10	10	10	7	10	10	10

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

- БУЦ Л.М.– Физкультура и спорт. М.– 1998г.
- Иванова О.Ф., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех//Здоровье. 1993г. №1.С.42-43
- Иванова Л., Кобеляцкий А. «Ивановы. История знаменитой спортивной семьи.» Москва 2017
- Мякинченко Е.Б. Аэробика.Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/Под.ред.Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестаковой. М.:СпортАкадемПресс,2002г

Литература, рекомендованная для детей и родителей по данной программе

1. БУЦ Л.М.– Физкультура и спорт. М.– 1998г.
- 2.Иванова О.Ф., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех//Здоровье. 1993г. №1.С.42-43
- 3.Иванова Л., Кобеляцкий А. «Ивановы. История знаменитой спортивной семьи.» Москва 2017

Утверждаю:
Директор МАНУ ДО «ДДТ «Юность»

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная аэробика»
(стартовый уровень)

год обучения: 1
группа: 1
модуль 1

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов т/пр	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6	Лекция	1 ч	Вводное занятие: Правила и техника безопасности нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях, а также ПДД	Каб.3	Опрос
2.	сентябрь	8	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Наблюдение
3.	сентябрь	13	Лекция	1ч	Изучение базового шага «Джек»	Каб.3	Самоанализ
4.	сентябрь	15	Практическое занятие	1ч	Изучение базового шага «Ланч»	Каб.3	Самоанализ
5.	сентябрь	20	Практическое занятие	1ч	Изучение базового шага «Ни-Ап»	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
6.	сентябрь	22	Практическое занятие	1ч	Изучение базового шага «Скип»	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
7.	сентябрь	27	Тренировка	1ч	Изучение базового шага «Бег»	Каб.3	Самоанализ
8.	сентябрь	29	Тренировка	1ч	Изучение базового шага «Кик»	Каб.3	Самоанализ
9.	октябрь	4	Эстафета	1ч	Упражнения на развитие гибкости	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
10.	октябрь	6	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Тест
11.	октябрь	11	Тренировка	1ч	Изучение элемента «угол ноги врозь»	Каб.3	Наблюдение
12.	октябрь	13	Тренировка	1ч	Изучение элемента «угол ноги вместе»	Каб.3	Наблюдение

13.	октябрь	18	Эстафеты	1ч	Изучение элемента «отжимание»	Каб.3	Смотр умений и навыков
14.	октябрь	20	Самостоятельная работа	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Тестирование
15.	октябрь	25	Тренировка	1ч	Изучение элемента отжимание в венсон	Каб.3	Наблюдение
16.	октябрь	27	Тренировка	1ч	Упражнения на гибкость	Каб.3	Рейтинг
17.	Ноябрь	1	Эстафеты	1ч	Изучение элемента «вертикальный мах»	Каб.3	Смотр умений и навыков
18.	Ноябрь	3	игра	1ч	Изучение элемента «тур 360»	Каб.3	Смотр умений и навыков
19.	Ноябрь	8	Тренировка	1ч	Хореография Позиции рук	Каб.3	Рейтинг
20.	Ноябрь	10	Тренировка	1ч	Хореография Позиции ног «1 2 6»	Каб.3	Рейтинг
21.	ноябрь	15	Игра	1ч	Хореография Позиции ног «3 4 5»	Каб.3	Рейтинг
22.	ноябрь	17	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента группировка	Каб.3	Наблюдение
23.	ноябрь	22	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Наблюдение
24.	Ноябрь	24	лекция	1ч	Строение мышц	Каб.3	Анализ
25.	Ноябрь	29	Тренировка	1ч	Изучение элемента поворот на 1 ноге	Каб.3	Рейтинг
26.	Декабрь	1	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Смотр умений и навыков
27.	Декабрь	6	Тренировка	1ч	Кувырок вперед	Каб.3	Рейтинг
28.	Декабрь	8	Мозговая атака	1ч	Кувырок назад	Каб.3	Анализ
29.	Декабрь	13	Тренировка	1ч	Стойка на голове	Каб.3	Наблюдение
30.	Декабрь	15	Тренировка	1ч	Стойка на руках	Каб.3	Рейтинг
31.	Декабрь	20	Тренировка	1ч	Гимнастический мост	Каб.3	Рейтинг
32.	Декабрь	22	Практическое занятие	1ч	Переворот боком «колесо»	Каб.3	Рейтинг
33.	Декабрь	27	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Смотр умений и навыков
34.	Декабрь	29	Соревнование	1ч	Зачет по общей физической подготовке	Каб.3	Контрольное занятие
35.	Январь	10	Тренировка	1ч	. ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
36.	Январь	12	Тренировка	1ч	Упражнения на развитие гибкости.	Каб.3	Рейтинг

37.	Январь	17	Практическое занятие	1ч	Хореография «Деми плие»	Каб.3	Наблюдение
38.	Январь	19	Практическое занятие	1ч	Хореография «Гранд плие»	Каб.3	Смотр умений и навыков
39.	Январь	24	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
40.	Январь	26	Практическое занятие	1ч	Хореография «Батман и гранд батман»	Каб.3	Наблюдение
41.	Январь	31	Тренировка	1ч	Махи ногами лежа с резиной	Каб.3	Наблюдение
42.	Февраль	2	Тренировка	1ч	Махи ногами стоя с резиной	Каб.3	Рейтинг
43.	Февраль	7	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента «безопорный вертикальный мах»	Каб.3	Наблюдение
44.	Февраль	9	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
45.	Февраль	14	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Рейтинг
46.	Февраль	16	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента «либела»	Каб.3	Тест
47.	Февраль	21	Эстафеты	1ч	Упражнения для развития прыгучести	Каб.3	Смотр умений и навыков
48.	Февраль	28	Соревнование	1ч	Зачет по СФП 1.угол ноги врозь 2.отжимание 3.группировка 4.прыжок 360 5.вертикальный мах	Каб.3	Рейтинг
49.	Март	2	Тренировка	1ч	Изучение элемента «Страдл»	Каб.3	Рейтинг
50.	Март	7	лекция	1ч	Правильное дыхание во время упражнений на пресс	Каб.3	Анализ
51.	Март	10	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц пресса и рук.	Каб.3	Наблюдение
52.	Март	14	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Наблюдение
53.	Март	16	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Наблюдение
54.	Март	21	Практическое занятие	1ч	Изучение Стойки на руках с опусканием в мост	Каб.3	Рейтинг
55.	Март	23	Практическое занятие	1ч	Изучение «переворота вперед»	Каб.3	Тест
56.	Март	28	Тренировка	1ч	Изучение «переворота назад»	Каб.3	Наблюдение
57.	Март	30	Практическое занятие	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Смотр умений и навыков
58.	Апрель	4	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
59.	Апрель	6	Эстафеты	1ч	Упражнения на	Каб.3	Наблюдение

					координацию		
60.	Апрель	11	Тренировка	1ч	Упражнения на координационной лестнице	Каб.3	Рейтинг
61.	Апрель	13	Тренировка	1ч	Повторение базовых шагов	Каб.3	Рейтинг
62.	Апрель	18	Тренировка	1ч	Повторение изученных элементов	Каб.3	Наблюдение
63.	Апрель	20	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Наблюдение
64.	Апрель	25	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Рейтинг
65.	Апрель	27	Соревнование	1ч	Зачет по акробатике	Каб.3	Рейтинг
66.	Май	4	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Тесты
67.	Май	11	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц пресса и рук.	Каб.3	Рейтинг
68.	Май	16	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Наблюдение
69.	Май	18	Тренировка	1ч	Координационные упражнения с использованием теннисного мячика	Каб.3	Рейтинг
70.	Май	23	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
71.	Май	25	Тренировка	1ч	Повторения изученных элементов.	Каб.3	Наблюдение
72.	Май	30	Контрольное занятие	1ч	Соединение аэробных движений под музыку + акробатика	Каб.3	Смотр умений и навыков

Год обучения: 1
Группа: 1
Модуль 2

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов в т/пр	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	5	Лекция	1 ч	Вводное занятие: Правила и техника безопасности нахождения в зале аэробики, правила поведения на занятиях, а также ПДД	Каб.3	Опрос
2.	сентябрь	7	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Наблюдение
3.	сентябрь	12	Лекция	1ч	Изучение базового шага «Джек»	Каб.3	Самоанализ
4.	сентябрь	14	Практическое	1ч	Изучение базового шага	Каб.3	Самоанализ

			ое занятие		«Ланч»		
5.	сентябрь	19	Практическое занятие	1ч	Изучение базового шага «Ни-Ап»	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
6.	сентябрь	21	Практическое занятие	1ч	Изучение базового шага «Скип»	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
7.	сентябрь	26	Тренировка	1ч	Изучение базового шага «Бег»	Каб.3	Самоанализ
8.	сентябрь	28	Тренировка	1ч	Изучение базового шага «Кик»	Каб.3	Самоанализ
9.	октябрь	3	Эстафета	1ч	Упражнения на развитие гибкости	Каб.3	Смотр знаний, умений и навыков
10.	октябрь	5	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Тест
11.	октябрь	10	Тренировка	1ч	Изучение элемента «угол ноги врозь»	Каб.3	Наблюдение
12.	октябрь	12	Тренировка	1ч	Изучение элемента «угол ноги вместе»	Каб.3	Наблюдение
13.	октябрь	17	Эстафеты	1ч	Изучение элемента «отжимание»	Каб.3	Смотр умений и навыков
14.	октябрь	19	Самостоятельная работа	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Тестирование
15.	октябрь	24	Тренировка	1ч	Изучение элемента отжимание в венсон	Каб.3	Наблюдение
16.	октябрь	26	Тренировка	1ч	Упражнения на гибкость	Каб.3	Рейтинг
17.	Октябрь	31	Эстафеты	1ч	Изучение элемента «вертикальный мах»	Каб.3	Смотр умений и навыков
18.	Ноябрь	2	игра	1ч	Изучение элемента «тур 360»	Каб.3	Смотр умений и навыков
19.	Ноябрь	7	Тренировка	1ч	Хореография Позиции рук	Каб.3	Рейтинг
20.	Ноябрь	9	Тренировка	1ч	Хореография Позиции ног «1 2 6»	Каб.3	Рейтинг
21.	ноябрь	14	Игра	1ч	Хореография Позиции ног «3 4 5»	Каб.3	Рейтинг
22.	ноябрь	16	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента группировка	Каб.3	Наблюдение
23.	ноябрь	21	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения на группы мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Наблюдение

24.	Ноябрь	23	лекция	1ч	Строение мышц	Каб.3	Анализ
25.	Ноябрь	28	Тренировка	1ч	Изучение элемента поворот на 1 ноге	Каб.3	Рейтинг
26.	Ноябрь	30	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Смотр умений и навыков
27.	Декабрь	5	Тренировка	1ч	Кувырок вперед	Каб.3	Рейтинг
28.	Декабрь	7	Мозговая атака	1ч	Кувырок назад	Каб.3	Анализ
29.	Декабрь	12	Тренировка	1ч	Стойка на голове	Каб.3	Наблюдение
30.	Декабрь	14	Тренировка	1ч	Стойка на руках	Каб.3	Рейтинг
31.	Декабрь	19	Тренировка	1ч	Гимнастический мост	Каб.3	Рейтинг
32.	Декабрь	21	Практическое занятие	1ч	Переворот боком «колесо»	Каб.3	Рейтинг
33.	Декабрь	26	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Смотр умений и навыков
34.	Декабрь	28	Соревнование	1ч	Зачет по общей физической подготовке	Каб.3	Контрольное занятие
35.	Январь	11	Тренировка	1ч	. ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
36.	Январь	16	Тренировка	1ч	Упражнения на развитие гибкости.	Каб.3	Рейтинг
37.	Январь	18	Практическое занятие	1ч	Хореография «Деми плие»	Каб.3	Наблюдение
38.	Январь	23	Практическое занятие	1ч	Хореография «Гранд плие»	Каб.3	Смотр умений и навыков
39.	Январь	25	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
40.	Январь	30	Практическое занятие	1ч	Хореография «Батман и гранд батман»	Каб.3	Наблюдение
41.	Февраль	1	Тренировка	1ч	Махи ногами лежа с резиной	Каб.3	Наблюдение
42.	Февраль	6	Тренировка	1ч	Махи ногами стоя с резиной	Каб.3	Рейтинг
43.	Февраль	8	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента «безопорный вертикальный мах»	Каб.3	Наблюдение
44.	Февраль	13	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
45.	Февраль	15	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Рейтинг
46.	Февраль	20	Практическое занятие	1ч	Изучение элемента «либела»	Каб.3	Тест
47.	Февраль	22	Эстафеты	1ч	Упражнения для развития прыгучести	Каб.3	Смотр умений и навыков
48.	Февраль	27	Соревнование	1ч	Зачет по СФП 1.угол ноги врозь	Каб.3	Рейтинг

					2.отжимание 3.группировка 4.прыжок 360 5.вертикальный мах		
49.	Март	1	Тренировка	1ч	Изучение элемента «Страдл»	Каб.3	Рейтинг
50.	Март	6	лекция	1ч	Правильное дыхание во время упражнений на пресс	Каб.3	Анализ
51.	Март	13	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц пресса и рук.	Каб.3	Наблюдение
52.	Март	15	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Наблюдение
53.	Март	20	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Наблюдение
54.	Март	22	Практическое занятие	1ч	Изучение Стойки на руках с опусканием в мост	Каб.3	Рейтинг
55.	Март	27	Практическое занятие	1ч	Изучение «переворота вперед»	Каб.3	Тест
56.	Март	29	Тренировка	1ч	Изучение «переворота назад»	Каб.3	Наблюдение
57.	Апрель	3	Практическое занятие	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Смотр умений и навыков
58.	Апрель	5	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг
59.	Апрель	10	Эстафеты	1ч	Упражнения на координацию	Каб.3	Наблюдение
60.	Апрель	12	Тренировка	1ч	Упражнения на координационной лестнице	Каб.3	Рейтинг
61.	Апрель	17	Тренировка	1ч	Повторение базовых шагов	Каб.3	Рейтинг
62.	Апрель	19	Тренировка	1ч	Повторение изученных элементов	Каб.3	Наблюдение
63.	Апрель	24	Эстафеты	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Наблюдение
64.	Апрель	26	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Рейтинг
65.	Май	3	Соревнование	1ч	Зачет по акробатике	Каб.3	Рейтинг
66.	Май	10	Практическое занятие	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц ног и спины.	Каб.3	Тесты
67.	Май	15	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц пресса и рук.	Каб.3	Рейтинг
68.	Май	17	Тренировка	1ч	Соединение аэробных движений под музыку	Каб.3	Наблюдение
69.	Май	22	Тренировка	1ч	Координационные упражнения с использованием теннисного мячика	Каб.3	Рейтинг
70.	Май	24	Тренировка	1ч	ОФП: Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.	Каб.3	Рейтинг

71.	Май	29	Тренировка	1ч	Повторения изученных элементов.	Каб.3	Наблюдение
72.	Май	31	Контрольное занятие	1ч	Соединение аэробных движений под музыку + акробатика	Каб.3	Смотр умений и навыков