

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 3 от
«24» июня 2024 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о.
Самара
Мурадымов А.Р.
«24» июня 2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Движение вверх»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся 7 – 15 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Пенькова Наталья Михайловна

Самара, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план. Содержание изучаемых модулей	10
3. Общее методическое обеспечение программы.....	22
4. Список литературы.....	26
5. Приложение «Учебный календарный график».....	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения.

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором физических функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей всегда выступают как оздоровительный фактор. Этим можно объяснить высокую эффективность разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и быстрому протеканию восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий аэробикой у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовлетворения. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Регулярные занятия аэробикой повышают функциональные способности, сглаживают физические и психологические стрессы, развивают такие физические качества, как: ловкость, гибкость, выносливость, сила обогащают знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи.

Оздоровительная аэробика позволит сформировать нравственное сознание, поведение, эстетическое отношение ребенка к окружающему миру.

В настоящее время существует свыше 150 разновидностей аэробики, как говорят - на все вкусы и возможности. Ежегодно получают развитие всё новые и новые направления, постоянно совершенствуются различные средства аэробики.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);

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

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09- 3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ),

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434- ТУ).

Отличительные особенности программы в том, что содержит автономность каждого модуля. Содержание всех трёх модулей объединены одним видом спорта аэробикой.

Программа направлена не только на физическое воспитание, но и на формирование личности обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

Реализация данной программы позволяет решать актуальные проблемы воспитания подрастающего поколения, создавать альтернативу асоциальным явлениям, имеющим место в жизни современной молодёжи.

Направленность данной программы физкультурно–спортивная.

Цель программы – осуществление деятельности направленной на укрепление здоровья,

пропаганду здорового образа жизни посредством физкультурно – спортивной деятельности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных **задач**:

• *Оздоровительные:*

- охрана жизни;
- борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей;
- формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости, силы и выносливости, пластики.

• *Обучающие:*

- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях;
- формировать первоначальные знания, связанные с занятиями аэробикой и интерес к ним;
- развитие творческих способностей у детей.

• *Развивающие:*

- развивать эстетические качества: музыкальность, выразительность, навыки сценической культуры.
- развивать коммуникативные навыки, инициативность.

• *Воспитательные:*

- воспитание морально – волевых качеств;
- содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;
- помочь успешно адаптироваться к современным условиям жизни, научиться концентрироваться.

Возраст детей для которых предназначена программа от 7 до 15 лет.;

Сроки реализации программы. Данная программа рассчитана на 2 года обучения для занимающихся в группах. Количество обучающихся в группе не менее 13 человек.

Формы и режим занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- летний лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- возможно применение **дистанционной формы** обучения при изучение отдельных тем программы.

Учебный процесс рассчитан на 36 недель: 144 учебных часа в год

Режим занятий – два занятия в неделю, 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Педагогическая целесообразность программы

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать следующие *принципы обучения*:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого воспитанника и учёта его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- обеспечение комфортной эмоциональной среды - «ситуация успеха», развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- повышение мотивации к усвоению (без мотивации - степень вовлечения минимальна);
- хронологического (от простого к сложному). Важно, чтобы воспитанники владели самыми простыми движениями прежде, чем переходить к изучению сложных.

В соответствии с целями и задачами программы, для успешной образовательной деятельности, используются организационно – методические формы обучения.

Ожидаемые результаты освоения программы

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none">- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;- проявлять интерес к здоровому образу жизни; профилактике инфекционных заболеваний у детей.- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;- проявлять сформированные чувства патриотизма, гражданского самосознания и идентичности;- проявлять осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.
Метапредметные Регулятивные	<ul style="list-style-type: none">- владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;- владеть навыками самостоятельного оценивания ситуации и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;- владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели.

Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - уметь конструктивно подходить к выполнению задания; - уметь ставить цель и планировать процесс ее достижения, прогнозировать результат.
Метапредметные Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов; - готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, - проявление толерантности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Виды контроля

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки детей) в форме беседы;

- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);

- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (в форме выступлений).

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 технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

–соревнования;

–фестивали;

–открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Движение вверх»
(1 год)**

№ п /п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Основы аэробики»	72	6	66
2	«Основы степ-аэробики»	36	2	34
3	«Основы чирлидинга»	36	2	34
	ИТОГО	144	10	134

**Содержание изучаемого модуля
«Основы аэробики»**

Реализация этого модуля предусматривает спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся детей. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность реализовать свой потенциал в соответствии со способностями.

Цель модуля: создание условий для формирования потребности в занятиях фитнес-аэробикой.

Задачи модуля:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- компенсировать дефицит двигательной активности детей;
- сформировать установку к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений);
- познакомить с основами техники фитнес-аэробики;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танцев;
- начальная музыкальная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей аэробики.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированный интерес к занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний.

2. Предметные результаты:

К концу 1 модуля обучающиеся должны:

Знать

- краткий обзор развития аэробики в России и за рубежом;
- технику безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов аэробики;
- классификацию упражнений с лентой;
- классификацию упражнений с мячом;
- соответствие жестов и команд, применяемых в аэробике;

Уметь

- выполнять базовые шаги аэробики без работы рук и с работой рук;
- выполнять связки из 4 базовых шагов на 16 и 32 счета;
- выполнять одиночные упражнения с лентой;
- демонстрировать комплекс аэробики №1, №2;
- выполнять связки из различных элементов с предметами.

3. Общественно - значимые результаты:

- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Учебно–тематический план модуля «Основы аэробики»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестаци и/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях аэробикой. Входное тестирование	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности.	14	2	12	Зачет
3.	Упражнения на координацию движений на месте.	2	0	2	
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость	18	2	16	Зачет
5.	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления.	6	1	5	

6.	Специальная физическая подготовка. Базовые шаги аэробики. Разучивание связок из 4 базовых шагов на 16, 32 счета. Соединение шагов с работой рук.	16	-	16	Зачет, итоговое занятие
7.	Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техника выполнения упражнений с лентой. Техника выполнения упражнений с мячом.	10	-	10	Зачет, итоговое занятие
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	7			
		2	7	65	

Содержание программы модуля

Тема 1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.

Теория Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая долид.).

Практика Техника безопасности на занятиях).

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория Знакомство занимающихся с основами физиологии человека.

Практика Упражнения силовой направленности

Тема 3. Упражнения на координацию движений на месте.

Практика: Обучение базовым шагам степ-аэробики. Разучивание базовых степ шагов степ-аэробики. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.

Тема 3. Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость

Теория. Гибкость тела, базовые основы развития гибкости.

Практика. Комплекс упражнений на гибкость

Тема 4. Разучивание базовых шагов классической аэробики.

Теория. Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике.

Практика. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные. Шаг вперед, 3 подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад . Repeat Knee Up (Kick, Curl, Lift side). Три быстрых шага на месте на «раз и два»

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Базовые шаги аэробики.

Практика. Разучивание связок из 4 базовых шагов на 16, 32 счета. Соединение шагов с работой рук.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Акробатика.

Практика. Техника выполнения упражнений с мячом. Техника выполнения упражнений с лентой.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика. Сдача танцевальной связки, базовых элементов аэробики.

2. Модуль «Основы степ-аэробики»

Реализация этого модуля предусматривает проведение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с учащимися, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений степ-аэробики и выявление способностей детей к занятиям той или иной дисциплиной фитнес-аэробики.

Цель модуля: воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой и знакомство с дисциплиной «Степ-аэробика».

Задачи модуля:

- познакомить с основами техники степ-аэробики;
- сформировать аэробный стиль выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальная двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов фитнес-аэробики;
- регулярное участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированный интерес к регулярным занятиям фитнес-аэробикой (степ-аэробикой);
- формирование правильной осанки и укрепление здоровья.

2. Предметные результаты:

К концу 2 модуля обучающиеся должны:

Знать

- режим дня
- краткое сведение о строении и функциях организма;
- закаливание и питание спортсмена;
- технику безопасности на занятиях степ-аэробикой;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов степ-аэробики;

Уметь

- выполнять базовые шаги степ-аэробики без работы рук и с работой руками;
- выполнять связки из базовых шагов на 16 и 32 счета;

3. Общественно-значимые результаты:

- регулярное участие в соревнованиях;

- пропаганда двигательного-активного образа жизни.

**Учебно–тематический план модуля
«Основы степ-аэробики»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях степ-аэробики. Режим дня. История зарождения танца.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности. Упражнения на гибкость.	4	-	4	Зачет
3.	Работа на платформе. Основные шаги.	4	1	3	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка. Базовые шаги степ-аэробики. Соединение базовых шагов в связки. Соединение шагов с работой рук.	24	2	22	Зачет, итоговое занятие
5.	Итоговое занятие. Восстановительные мероприятия.	2	-	2	Соревнования
ИТОГО:		36	5	31	

Содержание программы модуля

Тема 1. Техника безопасности на занятиях степ-аэробики.

Теория. Режим дня. История зарождения танца.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения силовой направленности. Упражнения на гибкость.

Тема 3. Работа на платформе

Теория. Основные шаги

Практика. Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в исходное положение.

Тема 4. Базовые шаги степ-аэробики. Специальная физическая подготовка.

Теория. Базовые шаги степ-аэробики

Практика. Соединение базовых шагов в связки. Соединение шагов с работой рук.

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория. Восстановительные мероприятия.

1. Модуль «Основы чирлидинга»

Реализация этого модуля направлена на формирование всестороннего развития личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и, в частности, средств чирлидинга для укрепления и сохранения собственного здоровья и популяризации спорта.

Цель модуля: формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом и самосовершенствованию, целостному развитию физических и психических качеств.

Задачи модуля:

- знакомство с основами дисциплины «Чирлидинг»;
- углубленная и соразмерная физическая подготовка;
- углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов (равновесие, гибкость, маховые движения, прыжки и пр.);
- базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей и их простейших соединений;
- формирование умения понимать музыку и согласовывать свои движения с музыкой;
- регулярное участие в соревнованиях различного уровня.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- систематические занятия фитнес-аэробикой;
- планомерное освоение психологической подготовки, приобретение опыта саморегуляции и самоконтроля.

2. Предметные результаты:

К концу 3 модуля обучающиеся должны:

Знать

- значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей;
- классификацию упражнений художественной гимнастики;
- историю развития чирлидинга в России и за рубежом;
- технику безопасности на занятиях чирлидингом;
- технику выполнения и специфику дисциплины «Чирлидинг»;
- кодекс чирлидера;

Уметь

- выполнять базовые движения без предметов и с предметами (помпоны, мячи и пр.);
- выполнять связки из базовых шагов на 16, 32 счета;
- выполнять прыжки, махи;
- выполнять связки из различных элементов с предметами и без них;

3. Общественно-значимые результаты:

- участие в соревнованиях, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня;
- поддержка спортивных команд во время соревнований (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей);
- пропаганда здорового образа жизни.

**Учебно–тематический план модуля
«Основы чирлидинга»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях чирлидингом. Кодекс чирлидера.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения силовой направленности.	4	-	4	Зачет
3.	Прыжки (элементы аэробики).	4	-	4	Зачет
4.	Специальная физическая подготовка. Техника выполнения базовых шагов на 16, 32 счета и соединение их в связки. Базовые позиции рук.	24	-	24	Зачет, итоговое занятие
5.	Контрольные испытания.	1	-	2	Соревнования
	ИТОГО:	36	2	34	

Содержание программы модуля

Тема 1. Техника безопасности на занятиях чирлидингом.

Теория. Кодекс чирлидера.

Тема 2. Комплекс упражнений общей физической подготовки.

Практика. Разучивание упражнений общей физической подготовки: для развития силы мышц ног (приседания на двух ногах, упражнение «Берпи»); спины (противоположное поднимание рук и ног лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «Лодочка»); мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения «Лежа на спине», поднимание ног лежа на спине, упражнение «Ситап»); мышц рук и плечевого пояса (упражнение «Планка», упражнение «Скалолаз»).

Тема 3. Прыжки (элементы аэробики).

Теория: Знакомство с терминологией прыжков (элементов) аэробики.

Практика. Разучивание прыжков (элементов) аэробики: Эр-джек, Козак, Ланч, Страдл.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория Техника выполнения базовых шагов. Базовые позиции рук.

Практика Техника выполнения базовых шагов на 16, 32 счета и соединение их в связки.

Базовые позиции рук.

Тема 5. Контрольные испытания.

Практика. Тестирование общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Движение вверх»
(2 год)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в культуру фитнес-аэробики	60	4	56
2.	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	32	2	30
3	Фитнес-аэробика	52	4	48
	ИТОГО	144	10	134

Модуль1 «Введение в культуру фитнес-аэробики»

Реализация этого модуля предусматривает спортивно-оздоровительный этап подготовки обучающихся детей. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность реализовать свой потенциал в соответствии со способностями.

Цель модуля: создание условий для формирования потребности в занятиях фитнес-аэробикой.

Задачи модуля:

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- компенсировать дефицит двигательной активности детей;
- сформировать установку к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений);
- познакомить с основами техники фитнес-аэробики;
- начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического и народного танцев;
- начальная музыкальная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей аэробики.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированный интерес к занятиям фитнес-аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний.

2. Предметные результаты:

К концу 1 модуля обучающиеся должны:

Знать

- технику безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- технику выполнения и терминологию базовых шагов аэробики;
- классификацию упражнений с предметами;
- соответствие жестов и команд, применяемых в аэробике;

Уметь

- выполнять базовые шаги аэробики без работы рук и с работой рук;
- выполнять одиночные упражнения с лентой;
- демонстрировать комплекс аэробики
- выполнять связки из различных элементов с предметами.

3. Общественно - значимые результаты:

- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Учебно–тематический план 1 модуля «Введение в культуру фитнес-аэробики»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в культуру фитнес-аэробики	17	1	16	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая характеристика различных видов аэробики	11	1	10	Зачет
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Тенденции развития фитнес-аэробики	23	1	22	Зачет итоговое занятие
ИТОГО:		41	3	38	

Цель: формирование системы знаний и умений, необходимых для практического двигательного навыка.

Задачи:

- научить приемам двигательной активности, координации движений, выносливости;
- ознакомить с терминологией новых стилей аэробики;
- освоить хип-хоп аэробику;

Предметные результаты:

- знает терминологию новых стилей аэробики и умеет выполнять в композициях.
- умеет составлять самостоятельно несложную композицию из новых стилей и выполнять

Содержание изучаемого модуля

Тема 1. Введение в культуру фитнес-аэробики.

Теория. Понятие фитнес – аэробики. История возникновения и развития фитнес – аэробики.

Тема 2. Общая характеристика различных видов аэробики.

Теория. Классификация различных видов аэробики. Общая характеристика различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, слайд-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, аэробики с элементами боевых видов спорта, интервальной аэробики, видов аэробики с силовой направленностью, фитнес-йоги, круговой аэробики, спортивной аэробики.

Практика. Основные элементы: классической, степ-аэробики, танцевальных видов, фитбол-аэробики, аэробики со скакалкой, фитнес-йоги, круговой аэробики, видов аэробики с силовой направленностью.

Тема 3. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.

Теория. Принципы оздоровительной тренировки. Строение и функции скелетно-мышечной системы.

Практика. Подбор упражнений и нагрузки, их влияние на скелетно-мышечную систему.

Учебно–тематический план 2 модуля

«Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма	9	1	8	Беседа, опрос, тестирование
2	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности	25	1	24	Зачет
3	Травмы и их профилактика	7	1	6	Зачет итоговое занятие
ИТОГО:		41	3	38	

Содержание изучаемого модуля

Тема 1. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности.

Теория Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Рекомендации при занятиях фитнес- аэробикой по результатам тестирования.

Практика. Тестирование физической подготовленности. Тестирование физического развития. Двигательная активность и типы высшей нервной деятельности

Тема 2. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности

Теория Подбор упражнений для основных групп мышц.

Практика. Элементы низкой, средней и высокой интенсивности. Прыжковые комплексы; прыжки, подскоки, скачки. Техника выполнения упражнений с предметом: скакалка. Командные взаимодействия. Взаимодействия парами, тройками и т. д.

Тема 3. Травмы и их профилактика.

Правила безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Форма для занятий фитнес-аэробикой. Основные типы повреждений, травм и их профилактика.

Учебно–тематический план 3 модуля «Фитнесс-аэробика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Аэробика - популярный вид спорта. Характеристика основных средств, терминология. Техника безопасности при проведении занятий. Здоровый образ жизни и профилактика инфекционных заболеваний.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование
2	Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре. Общая характеристика различных направлений в аэробике. Фитнес-аэробика – новый вид спорта.	6	2	4	Зачет
3	Классификация видов фитнес-аэробики. Особенности и приоритеты нового вида спорта.	20	2	18	Зачет
4	Общая физическая подготовка с элементами специальной физической подготовки	22	4	18	Зачет итоговое занятие
5	Итоговое занятие	2	-	2	
	ИТОГО:	52	10	42	

Цель: создать условия для формирования устойчивого интереса к двигательным видам деятельности, развитие стремления изучить базовые шаги аэробики и желание их выполнять.

Задачи: способствовать адаптации детей в коллективе, удовлетворению их естественной потребности к двигательным видам деятельности;

- обучить правилам техники безопасности, охраны жизни и здоровья на занятиях аэробикой;
- изучить основные теоретические понятия (терминологию) в аэробике;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки.

Предметные результаты:

- знает правила безопасного поведения во время занятий аэробикой (техника безопасности);
- умеет выполнять упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- знает названия элементов классической аэробики и осваивает их выполнение.

Содержание изучаемого модуля

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Инструктаж по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях и в быту. Здоровый образ жизни и профилактика инфекционных заболеваний: грипп, Предупреждение инфекционных заболеваний.

Практика Режим дня. Продукты питания и правильный рацион. Полезные и вредные привычки. Гигиена спортивных занятий.

Тема 2. История возникновения аэробики.

Теория. Первые системы аэробики и их эволюция. Греческая физическая культура. Современные аэробные виды физической нагрузки.

Практика. ОФП и виды физической нагрузки. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Аэробный порог (понятие). «Формула» дыхания. ОФП. Ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Тема 3. Классификация видов фитнес- аэробики. Особенности и приоритеты популярного вида спорта.

Теория Особенности и приоритеты популярного вида спорта.

Практика. Отличия гимнастических систем. Система «Сокольской» и другие системы гимнастики. Первые системы аэробики и их эволюция. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития осанки.

Тема 4. Коррекционные, дыхательные и релаксационные упражнения.

Теория. Танцевальные направления в аэробике.

Практика. «Разумное тело». Силовые направления. «Баланс-тренинг», «аква-уроки», «фитбол», детская аэробика, интервальная.

Тема 5. Ритмическая гимнастика.

Теория. Разновидности аэробики и фитнес-гимнастики

Практика. Разновидности аэробики и фитнес-гимнастики; спортивная аэробика, фитнес- аэробика. Силовые упражнения для мышц рук.

Тема 6. Аэробика с элементами боевых искусств, круговая аэробика.

Практика. Специфические элементы силовой аэробики.

Тема 7. Тестирование ОФП.

Практика демонстрация учащимися базовых шагов и связок в аэробике.

Общее методическое обеспечение программы

Процесс достижения целей и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве воспитанников и педагога, при этом применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанникам необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают стойкий интерес к аэробике и здоровому образу жизни. Выбор метода обучения зависит от целей, задач и содержания занятия, уровня подготовки и опыта воспитанников. Тематический план определяет объём и предпочтительную последовательность предлагаемого материала. Обозначенные темы излагаются не сразу целиком, а в блоках разной длительности перед практической работой, являющейся главной формой деятельности объединения.

Общие методические требования к занятиям аэробикой:

1. Воздействие всех форм должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздоровительным.

2. На занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.

3. Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.

4. Необходимо соблюдать структуру каждого занятия методически, правильно организуя подготовительную, основную и заключительную части.

5. Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха.

6. Профилактика травматизма достигается также тщательной дозировкой физических упражнений, хорошей дисциплиной занимающихся, обеспечением санитарно-гигиенических условий.

Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст должных результатов, если он применяется без индивидуального подхода

Урок аэробики

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводят в виде урока (Приложение 1). Преимущества урочной формы проведения занятий заключается в том, что образовательный процесс возглавляет квалифицированный педагог дополнительного образования, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основные типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить **фронтальный** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальный** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или **круговой** способы (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Технология конструирования программы содержит ряд последовательных действий:

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- запись фонограммы для всего занятия (без перерывов в звучании музыки);
- конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей занятия;
- распределение в ходе занятия различных по нагрузке упражнений и соединений;
- разучивание тренером разработанной программы (самотренировка);
- обучение оздоровительной программе;
- управление нагрузкой в последующих занятиях и т.д.

Для деятельности педагога (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Последовательность изучения материала:

Разучивание двигательного действия (повторение однотипных движений)

Совершенствование двигательного действия посредством соединения нескольких ранее разученных двигательных действий (работа ног и работа рук)

Соединение двигательных действий в связки (на 16, 32 счета) Соединение связок в комплекс (последовательное выполнение строго регламентированных связок в одну и другую сторону).

Темп музыки и движения

Темп музыки	Кол-во муз. акц/мин.	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40-60	Последняя заминка"- снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесия
Умеренный	60-90	"Разминка - вторая часть", "заминка" после аэробной части, упражнения на силу	Упражнения на "растягивание" (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90-120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), "калис- теника" - упражнения на силу, "заминка" - после высокой ударной нагрузки (Hi)	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120-130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча- ча)

Высокий (быстрый)	130- 160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Ні)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень Быстрый	160- 180	Аэробная часть - высокая ударная нагрузка (Ні)	Быстрые ходьба, бег, подскоки

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимо следующее **материально - техническое обеспечение:**

- спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, специальным покрытием, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

- резиновые амортизаторы и эспандеры;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- набор гантелей различного веса и конфигурацией (односторонние, двусторонние);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические палки и скакалки;
- набивные мячи, мячи для метания;
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный);
- помпоны чирлидеров (не менее 15 шт.);
- костюмы для выступлений (не менее 15 шт.);

Для музыкального сопровождения занятий используется мультимедийное оборудование, флеш- накопители с музыкальными композициями.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 года.

Список использованной литературы

1. Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика/Т. Лисицкая, Л. Сиднева// М.: Федерация аэробики России, 2002.-232 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер // М.: Физкультура и спорт, 2000.-224с
3. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика/ Ю.С. Филиппова// Н.: 2005.- 12с.
4. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс./ Г.Горцев // М.: Вече, 2001.-5с.
5. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.– М. Спорт. Академия,
6. Физическая культура в школе// Научно-методический журнал.- 2006. №7.- С 38-40
7. Шейберг Л, Байер К. Здоровый образ жизни/ Л. Шейберг, К. Байер /ГМ.: Мир, 2007. 368с
8. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова , Л.М. Дикаревич . // Здоровье. - 2003. - № 1. - С.42-43
9. Мельникова Т.В. Классическая аэробика. ООО ЛитРес, 2017.
10. Хоули Эдвард Т, Дон Френке Б . Оздоровительный фитнес/ Т. Хоули Эдвард, Б. Дон Френке// Киев, 2011. 367с
11. Сиднева Л.В, Гониянц С.А . Оздоровительная аэробика/ Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц// М.: 2010. 74с
12. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, педагогика, театр, танец, спорт/ В.Н. Никитин// М.: Алетейа, 2009 624с
13. Зайцева Г.А. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования./М.:2009.
14. Меркулова В.М. Модифицированная образовательная программа фитнес-аэробика для групп начальной подготовки, 2012.

Для обучающихся и их родителей:

- Герасимова В.А. Классный час играючи. - М :2011.
- Бернштайн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: «ФИС», 2011.
- Буц Л.М. Подвижные игры под музыку. - К.: «Музыка Украины», 2010.- 96 с.
- Грачев О.К. Физическая культура. - М. – Ростов – на – Дону.:Изд. Центр «Март», 2005.
- Колесникова С.В. Детская аэробика. - М: Олимпия Пресс, 2010.
- Колодничкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. – М.: «Дрофа», 2003.
- Чеченёва Н.Н. Играйте с нами, играйте как мы, играйте лучше нас. - М :2008.

Перечень Интернет-ресурсов

- www.minsport.gov.ru
- www.sportgymrus.ru

- www.sport.cap.ru
- www.gimnast.cap.ru
- <http://lipsport.ru>
- <http://lipetskregionsport.ru>

УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
 (У - учить, З – закрепить, С – совершенствовать)
1 модуль

Содержание модуля		Занятия												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретический	Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности на занятиях аэробикой	X				Нормативные								
	Режим дня													
	История зарождения танца													
	Терминология базовых шагов аэробики													
	Классификация упражнений художественной гимнастики													
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.		X					X			X			X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах		X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
	СФП (классическая аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		У	З	У			У	З	У	З	У	З	У
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты.		У	З	З			З	З	С	С	С	С	С
	СФП (упражнения с лентой): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.							У	З	З	З	С	С	С

Содержание модуля		Занятия											
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Теоретический	Техника безопасности на занятиях аэробикой												
	Режим дня, личная гигиена												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	Х				Х			Х			Х	
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах				Х		Х					Х	
	СФП (классическая аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С У	С З	С У	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З	С З
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты;	С З С	С С С	С У С	С З С	С С С	С У С	С З С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С
	СФП (упражнения с лентой): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.												

****возможна работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования.**

2 модуль

Содержание модуля		занятия														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретический	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой															
	Режим дня															
	История зарождения танца															
	Терминология базовых шагов степ-аэробики															
	Классификация упражнений художественной гимнастики															
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X			X			X								
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	СФП (степ-аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С З У	С З У	С З У	С З У	С З У	С З У	С З У	С З З	С З З	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувьрки; - мосты;	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С										
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.															

Фестиваль

Содержание модуля		Занятия											
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Теоретический	Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов степ-аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	СФП (степ-аэробика): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		З У		З У		З У		З У	С С С	С С С	С С С	С С С
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувьрки; - мосты;	С З З	С З З	С З З	С З З	С З З	С С С	С С С	С С С				
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс	У		У		У		У		З		З	

** возможна работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования

3 модуль

Содержание модуля		Занятия											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретический	Техника безопасности на занятиях черлидингом. Кодекс черлидера.												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	СФП (чирлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.		С З У		С З У		С З У		С З У		С З З		С С З
	СФП (акробатика): - перекаты; - кувырки; - мосты	С З З	С З З	С З З	С З З	С З З	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.	З		З		З		З		З	С		С

Соревнования

Содержание модуля		Занятия											
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретический	Техника безопасности на занятиях чирлидингом. Кодекс чирлидера.												
	Режим дня												
	История зарождения танца												
	Терминология базовых шагов аэробики												
	Классификация упражнений художественной гимнастики												
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X			X			X		X			X
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X		X	X		X	X		X	X	X
	СФП (чирлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	С З У		С З У		С З У		С З У		С С		С С	
	СФП (акробатика): - станты; - пирамиды; - махи.	С У У	С З У	С З З	С С З	С У З	С З З	С С З	С У С	С З С	С З С	С З С	С З С
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.		С У		С У		С У		С У		С З		С З

Содержание модуля		Занятия												
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Теоретический	Техника безопасности на занятиях чирлидингом. Кодекс чирлидера.	X												
	Режим дня													
	История зарождения танца													
	Терминология базовых шагов аэробики													
	Классификация упражнений художественной гимнастики		X				X							
Двигательный блок	ОФП (упражнения силовой направленности): - Упр. для мышцы рук и плечевого пояса; - Упр. для мышц ног и таза; - Упр. для мышц туловища.	X	X	X	Контрольно-переводные экзамены	X	X	X	X	X	X	X	X	
	ОФП (упражнения на гибкость): - статические - динамические - в парах	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	СФП (черлидинг): - базовые шаги; - соединение знакомых базовых шагов с работой рук; - соединение в связки; - соединение связок в комплекс.	З У		З У		З У		З У		С З		С З		
	СФП (акробатика): - станты; - пирамиды; - махи.	С С С	С С С	С С С		С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С	С С С
	СФП (упражнения с мячом): - одиночные элементы - соединение с акробатикой; - соединения в связки; - соединение связок в комплекс.		С С У					С С У		С С З		С С З		С С С

****возможна работа по индивидуальному плану, учебно-тренировочные сборы, соревнования, летние профильные смены.**

Указания и команды, используемые в аэробике

Словесные (вербальные):

- речевые обозначения (*термины*);
- *речевые указания* (начало и окончание движений, направление; осанка и техника движений);
- *цифровые* (число повторений упражнений - счет “прямой” и “обратный”);
- речевая мотивация (*поощрение*).

Визуальные (невербальные):

- “*язык движений*” (тела) показ упражнений с соблюдением требований к их технике;
- *специфичные жесты* (направление движений, “пальцевый” счет, специальные обозначения);
- *мимика* (улыбка, кивок головой).

Обычно в занятиях аэробикой применение оптических (визуальных) указаний и символики сочетается со словесными указаниями (занимающиеся быстрее воспринимают зрительную информацию). Это особенно важно, если педагогу необходимо одновременно дать несколько указаний. Например, вести подсчет и информировать о начале нового движения.

Широкое применение визуальных указаний в тренировке привело к появлению интернациональных символов-жестов. (Приложение 2)

Для того, чтобы применяемые жесты были поняты, они должны выполняться с некоторым опережением (хотя бы за 2-4 счета до начала следующего упражнения; также необходимо сохранять жест некоторое время, чтобы занимающимся стало ясно, какое движение последует). Демонстрация жеста должна быть четкой и постоянной для конкретных движений.

Связка № 1		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Step touch L	
1-4	Grapevine	
5-8	Curl	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	V-step	
1-4	Open-step	
5-8	Pivot	
Связка № 2		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Step touch (углом)	
1-4	Chasse	
5-8	V-step (с поворотом 180)	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Lift side	
5-8	Jazz-square	
Связка № 3		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Lift-step	

1-4	Chasse mambo front	
5-8	Grapevine	
1-4	Jazz-square	
5-8	Curl	
1-8	X- step	
Связка № 4		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-4	Double step touch	
5-8	Box- step	
1-8	Knee up	
1-4	Chasse	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	Pivot	
Связка № 5		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-8	Step touch	
1-4	Basic-step	
5-8	V-step	
1-4	Mambo	
5-8	A- step	
1-8	Scissors	
Связка № 6		
<i>Счет</i>	<i>Элементы</i>	<i>Направления</i>
1-4	Box- step	
5-8	Mambo	
1-4	Grapevine	
5-8	Pivot	
1-4	Chasse mambo back	
5-8	A- step	
1-8	T- step	

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики

Базовые шаги: дисциплина «Степ-аэробика»

Особенности техники:

- используется естественный небольшой наклон всем туловищем (от бедра);
- спускаясь, ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степа;
- запрещается прыгивать со степа;
- подбородок в центре, плечи и грудь симметрично;
- не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- угол в коленном суставе не менее 90 градусов.

Простые шаги на 4 счета:

- BASIK STEP – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степа, левую приставить;
- V-STEP – шаг правой вперед в правый угол платформы, шаг левой вперед в левый угол платформы, шаг правой вниз с платформы. Левую приставить.
- STEP CROSS – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол, правой вниз с платформы, левую приставить;
- MAMBO – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу, правая шаг назад.
- PIVOT – выполняется так же, как в аэробике, только с опорой ноги на степ;
- REVERS TURN – И. П. Стоя боком к платформе. На 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению, стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов:

- T STEP – 1 шаг правой на степ, 2 левую приставить. 3 шаг правой на степе влево, 4 шаг левой на степе влево, 5-6 возвращаемся ноги вместе, 7-8 правой ногой вниз. Левую приставить;
- Z STEP – 1-2 приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок к правой, 3-4 левая нога приставным шагом в левый угол степа, правая приставляется на носок к левой, 5-6 приставной шаг с правой вправо вниз, левая приставляется, 7-8 приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой;
- LUNGE – 1 шаг правой на степ, 2 левую приставить к правой, 3 касание пола носком правой вниз и назад, 4 приставить обратно, 5 касание пола носком левой вниз и назад, 6 приставить, 7 шаг правой с платформы, 8 левую приставить.

**КОДЕКС ЧИРЛИДЕРОВ, УТВЕРЖДЕННЫЙ ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ
ЧИРЛИДИНГА**

Тренеры обязаны:

1. Не критиковать чирлидеров в присутствии зрителей, а провести серьезный конструктивный разбор выступления позже, либо с один на один со спортсменом, либо в присутствии остальных членов команды, если им это пойдет на пользу.
2. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
3. Никогда не использовать грубую или ненормативную лексику.
4. Не поощрять неспортивное поведение.
5. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
6. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или членов команды.
7. Воздерживаться от использования, применения, рекомендаций по употреблению незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы, принятые 1 апреля 2000г.)
8. Совместно с официальными представителями контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды и зрителей.
9. Выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, считая их справедливыми и продиктованными вышеуказанными судьями/официальными представителями из лучших побуждений.
10. Подчеркивать, что хороший спортсмен всегда стремится к духовному и физическому здоровью.
11. Подчеркивать, что победа - это результат работы всей команды.
12. Быть примером для подражания.
13. Выполнять все правила ЕСА.

Чирлидеры обязаны:

1. Воздерживаться от хранения и распития алкогольных напитков в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
2. Воздерживаться от хранения и курения табачных изделий в присутствии зрителей, официальных представителей, судей и/или других членов команды в то время, когда на ней/нем одета форма команды (то есть, когда он/она представляет команду/страну).
3. Воздерживаться от принятия наркотиков.
4. Воздерживаться от применения незаконных препаратов, как гласит "Антидопинговый кодекс олимпийского движения 1999" и приложение А (Запрещенные виды препаратов и запрещенные методы)
5. Не критиковать тренеров других команд, чирлидеров или зрителей словом или жестом.
6. Не использовать грубую или ненормативную лексику.
7. Помнить об ответственности за позитивное руководство не только во время, но и вне соревнований.

8. Всегда проявлять уважение и вежливость по отношению к официальным представителям, тренерам других команд, чирлидерам и болельщикам.
9. Стремиться развивать дух спортивного сообщества.
10. Стремиться быть скромными при победе и добрыми при поражении.
11. Быть послами доброй воли.

ПРОГРАММЫ «ЧИР» и «ДАНС»

Обязательные элементы «ЧИР» программы.

Программы «ЧИР» носят спортивный характер. Обязательными элементами «ЧИР» - программы являются: прыжки, станты, пирамиды, акробатические элементы, кричалки. В «ЧИР» - программах разрешается использовать средства агитации: плакаты, флаги, помпоны. Прыжки выполняются всеми участниками команды, необходимо выполнение, как минимум, двух прыжков по выбору. Станты могут выполнять минимум два участника команды, максимально – пять. В программе может быть представлено несколько стантов различной конфигурации. Отсутствие страховки при выполнении стантов является нарушением правил. При отработке пирамид и стантов, особое внимание уделяется на спуск спортсменов. Пирамиды – это соединенные между собой станты. Минимальное количество уровней пирамиды – два. Первый уровень может быть представлен положением «в полный рост», либо положением «с колена». Максимальный уровень построения пирамид – два с половиной уровня. Бросок флаера осуществляет база минимум из четырех человек, а ловлю флаера осуществляет база минимум из трех человек с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Флайер – самый верхний участник команды в станте или пирамиде, не имеющий контакта с полом. Маунтер – участник команды, занимающий средний уровень в станте или пирамиде между базой и флайером, не имеющий контакта с полом.

База – участник команды, занимающий нижний уровень в станте или пирамиде и обеспечивающий основную поддержку. Споттер – участник команды, который страхует команду, следит за безопасностью стантов и пирамид, предотвращает возможные травмы, не участвует в построении стантов и пирамид. Акробатические упражнения используются для повышения зрелищности. Приветствуется выполнение элементов всеми участниками команды. Кричалки используются для привлечения зрителей. Различают: чант - повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе; чир - в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.; чир-данс - танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

Базовые положения кистей и рук, стойки в программе «ЧИР»

Базовые положения кистей рук:

- клинок, подсвечник, ведра, кинжалы;
- два основных хлопка: «класп» и «клэп»;
- основная стойка;
- стойка кулаки на бедра;
- стойка «ти»;

- стойка «хай Ви»;
- стойка «лоу Ви»;
- стойка «ломаное Ти»;
- стойка лук и стрела правая;
- стойка «лоу тачдаун»;
- стойка лук и стрела левая;
- стойка диагональ правая;
- стойка «хай тачдаун»;
- стойка диагональ левая.
- стойка «Кэй левая»;
- стойка «Кэй правая»;
- стойка «тэйбл топ»;
- стойка «панч»;
- стойка «форвард панч»;
- стойка «индеец»;
- стойка «1\2 хай Ви правая»;
- стойка «чек мак»;
- стойка «1\2 хай Ви левая»;
- стойка «1\2 лоу Ви правая»;
- стойка «мускулистый мужчина»;
- стойка «1\2 лоу Ви левая»;
- стойка «Эл правая»;
- стойка «Эл левая».

«ЧИР» - прыжки

Прыжки низкого уровня: «абстракт», «страдл», «так (группировка)». «Абстракт» - одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая нога – отведена назад, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону. «Страдл» - прыжок ноги врозь, ноги прямые. «Так» (группировка) - ноги вместе подняты, колени максимально согнуты и прижаты к груди.

Прыжки высокого уровня: «херки», «хедлер», «девятка», «той тач», «пайк», «вокруг света».

«Херки» - одна нога прямая и поднята в сторону; вторая – отведена назад, колено согнуто, направлено во внешнюю сторону.

«Хедлер» - одна нога прямая поднята вверх высоко, вторая – согнута, колено направлено вниз. «Девятка» - одна нога поднята, колено согнуто и направлено во внешнюю сторону, вторая – прямая поднята вперед горизонтально, руки повторяют положения ног, изображая девятку.

«Той тач» - ноги подняты в стороны высоко, колени прямые.

«Пайк» - ноги прямые соединены вместе высоко, руки вытянуты вперед. «Вокруг света» - сначала выполняется прыжок «пайк», вверху ноги переходят в положение «той тач», приземление на две ноги.

Станты

Положение флайера в станте .

Основные положения флайера в станте: основная стойка (ноги на ширине плеч), либерти, стэг, ноги вместе.

Спуски флайера

Основные спуски флайера со станта: простой вылет, так аут (раскрытие группировки).

Простой вылет – вылет вверх, ноги вместе, руки подняты вверх

Так аут (раскрытие группировки) – вылет вверх, ноги и руки прямые, группировка, раскрытие группировки, ноги прямые, руки вдоль туловища. **Положение флайера в станте**

Положения флайера: «точ», флажок, арабеска, скорпион.

Спуски флайера

Спуски флайера со станта:

- «той тач», универсальный;

- «Той тач» - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки в стороны, ноги и руки прямые;

- «универсальный» - вылет вверх, ноги подняты вверх максимально, руки опущены вниз вдоль туловища, ноги и руки прямые.