МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Кашарский отдел образования администрации Кашарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Поповская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического /	Директор МБОУ Поповская СОШ
методического совета	_____ Козырева Е.В.
Протокол от «_28_» _августа_ 2026 г.	Приказ от «_31_» _августа_ 2026 г.
№ _1_	№ _79_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

_художественно-эстетической направленности
(указать направленность программы)
«Танцевальный»
(указать название программы)

Подвид программы: модифицированная
(разноуровневая, модульная, сетевая, дистанционная, с применением дистанционных технологий, адаптированная (для особых категорий обучающихся) и т.д.)
Уровень программы: _базовый (ознакомительный)
(стартовый, базовый, продвинутый)
Целевая группа (возраст): *от 7 до 17 лет*
Срок реализации: _3 года, 204 часа_____
(общее количество лет и часов по программе, количество часов по каждому году обучения)
Форма обучения __очная_____
(очная, очно-заочная, заочная, с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения)
Разработчик: ___педагог дополнительного образования Семирунняя В.А.
(должность разработчика, ФИО)

сл. Поповка
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ 3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) 3
1.2. Цель и задачи программы 5
1.3. Содержание программы 5
Учебный план 5
Содержание учебного плана 8
1.4. Планируемые результаты 14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 16
2.1. Календарный учебный график 16
2.2. Условия реализации программы 20
Методика оценки гибкости 21
2.5 Рабочая программа воспитания 21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 25
Приложение № 1 26
Инструкция по технике безопасности 26
при занятиях спортивными танцами 26

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ Поповской СОШ (далее - СОШ);
- Локальные акты СОШ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой, необходимостью предоставить обучающимся возможность овладеть учебным материалом на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, потребностью обучающихся реализовать свое право на овладение компетенциями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и на доступном уровне сложности, возможностью включить обучающегося в значимую для него и интересную практику в зоне его ближайшего развития, предоставить каждому из обучающихся возможность пережить радость достижения («ситуацию успеха»), осознать свои возможности, поверить в себя.

Актуальность программы заключается в том, что она построена на принципе разноуровневости и предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои способности, а

тренеру-преподавателю дает возможность акцентировать внимание на работе с различными категориями детей.

Отличительные особенности программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия соответствующей базы, инвентаря, оборудования, квалификации преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа представляет всем детям возможность занятий по физкультурно-спортивной направленности, независимо от способностей и уровня их развития. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания образования на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы.

Педагогическая целесообразность программы целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры. Программа ориентирована на создание педагогических условий для включения обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития, дает возможность овладеть учебным материалом на уровне, соответствующем его способностям, желаниям и индивидуальным качествам личности.

Адресат программы - дети от 6 до 18 лет, разного уровня развития и физической подготовленности. Зачисление в СОШ проводится с учетом медицинских показаний, интереса, желания, без определенных требований.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу. 1 академический час – 45 минут. Начало учебного года – 1 сентября текущего года. Минимальное количество учащихся в группе – 12 человек.

Объем и срок освоения программы - уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 3 года обучения, 204 часов (68 часов в год).

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы.

Особенности организации образовательного процесса – очно, с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Сроки, объем и уровень реализации программы

Уровень программы - базовый. Программа рассчитана на 3 года обучения, 204 часов (68 часов в год).

Форма обучения очная

Формы организации образовательного процесса

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания

преподавателя по совершенствованию теоретической, физической подготовленности.

Виды (формы) занятий – практические учебные занятия, самостоятельная подготовка, конкурсные выступления.

Перечень форм подведения итогов -промежуточная аттестация, тестирование, сдача контрольно-переводных нормативов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия, средствами спортивного танца.

Задачи:

воспитательные (личностные)

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

развивающие (метапредметные)

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, привлечение к систематическим занятиям, организация досуга, привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств; привитие навыков гигиены и самоконтроля, профилактика вредных привычек и правонарушений, **образовательные (предметные)**

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты, грации и ловкости.

1.3.Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№	Название раздела ,темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ					
1	Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.		2	2	Тестирование
2	Краткая история спортивной аэробики. Техника безопасности. Скрестные шаги.	1	1	2	
3	Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	1	1	2	
	Острый шаг		2	2	
4	Широкий шаг		2	2	
5	Комплексу аэробики №1 .		2	2	
6	Комплексу аэробики №1 .		2	2	
7	«Точка вращения.		2	2	
8	«Точка вращения».		2	2	
9	«Держать точку».		2	2	

10	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)..		2	2	
11	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).		2	2	
12	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
13	Группировка кувырок вперед, назад.		2	2	
14	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
15	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
16	Совершенствование техники ранее изученных упражнений		2	2	
17	Совершенствование комплекса аэробики №1.		2	2	
18	“Танец живота”.		2	2	
19	“Танец”.		2	2	
20	“Танец ”.		2	2	
21	Изучение комплекса аэробики№2.	1	1	2	
22	Изучение комплекса аэробики№2.		2	2	
23	Изучение комплекса аэробики№2.		2	2	
24	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
25	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
26	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
27	Русский танец		2	2	
28	Круговая тренировка, мосты.		2	2	
29	Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3		2	2	
30	виды шпагатов		2	2	
31	виды стоек		2	2	
32	виды стоек		2	2	
33	виды стоек		2	2	
34	Обучение комплексу упражнений №3		2	2	
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ					
35	Обучение комплексу упражнений №3		2	2	
36	Обучение комплексу упражнений №3		2	2	
37	Совершенствование комплекса упражнений №3		2	2	
38	Боковое равновесие с захватом, переднее равновесие с захватом	1	1	2	
39	Казачий танец		2	2	
40	Казачий танец		2	2	
41	Изучение комплекса упражнений №4		2	2	
42	Изучение комплекса упражнений №4		2	2	
43	Упор углом, упор высоким углом		2	2	
44	Перекаты, кувырок вперед доем, держась за голени		2	2	
45	Совершенствование комплекса упражнений №2		2	2	
46	Совершенствование комплекса упражнений №2		2	2	

47	Совершенствование комплекса упражнений №2		2	2	
48	Полуперевороты		2	2	
49	Элементы классического вальса		2	2	
50	Элементы классического вальса		2	2	
51	Элементы классического вальса		2	2	
52	«Вальсет», виды разбега		2	2	
53	«Вальсет», виды разбега		2	2	
54	«Вальсет», виды разбега		2	2	
55	Падения, отжимания, подъем туловища		2	2	
56	Падения, отжимания, подъем туловища		2	2	
57	Падения, отжимания, подъем туловища		2	2	
58	«Переменный шаг», «Скрестный шаг».		2	2	
59	Прыжки		2	2	
60	Комбинированные Прыжки		2	2	
61	Комбинированные Прыжки		2	2	
62	Комбинированные Прыжки		2	2	
63	Выходы и наскоки		2	2	
64	Выходы и наскоки		2	2	
65	Зачетные требования		2	2	Сдача нормативов
66	Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.		2	2	Тестирование
67	Краткая история спортивной аэробики. Техника безопасности. Скрестные шаги.	1	1	2	
68	Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	1	1	2	
	3 ГОД ОБУЧЕНИЯ				
69	Острый шаг		2	2	
70	Острый шаг		2	2	
71	Широкий шаг.		2	2	
72	Комплексу аэробики №1 .		2	2	
73	Комплексу аэробики №1 .		2	2	
74	«Точка вращения.		2	2	
75	«Точка вращения».		2	2	
76	«Держать точку»..		2	2	
77	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)..		2	2	
78	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).		2	2	
79	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).		2	2	
80	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
81	Группировка кувырок вперед, назад.		2	2	
82	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
83	Группировка, кувырок вперед, назад.		2	2	
84	Совершенствование техники ранее изученных упражнений		2	2	
85	Совершенствование комплекса аэробики №1.		2	2	
86	“Танец живота”.		2	2	

87	“Танец”.		2	2	
88	“Танец ”.		2	2	
89	Изучение комплекса аэробики№2.	1	1	2	
90	Изучение комплекса аэробики№2.		2	2	
91	Изучение комплекса аэробики№2.		2	2	
92	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
93	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
94	Совершенствование комплекса аэробики№2.		2	2	
95	Русский танец		2	2	
96	Круговая тренировка, мосты.		2	2	
97	Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3		2	2	
98	виды шпагатов		2	2	
99	виды стоек		2	2	
100	виды стоек		2	2	
101	Зачетные требования		2	2	Сдача нормативов
102	Зачетные требования		2	2	Сдача нормативов

Содержание учебного плана

Таблица 2

№	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1	Содержание занятий. Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.	Ознакомить учащихся с содержанием программы. Проведение тестов: из положения стоя не сгибая колени коснуться ладонями пола, прыжки на месте. Ознакомление с базовыми и альтернативными шагами в аэробике.
2	Краткая история спортивной аэробики. Техника безопасности. Скрестные шаги.	Становление спортивной аэробики как вида спорта. Изучение техники безопасности на уроках аэробики. Обучение техники выполнения скрестных шагов.
3	Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	Изучение техники выполнения мягкого шага, высокого шага. Проведение тестов: сгибание и разгибание рук в упоре, стоя спиной к стене , прогнуться назад, касаясь спиной как можно ниже. Упражнения калланетики
5	Острый шаг	Изучение техники выполнения острого шага. Повторение базовых шагов в аэробике: скрестный, мягкий, высокий шаги
6	Широкий шаг.	Изучение техники выполнения широкого шага. Повторение базовых шагов в спортивной аэробике: скрестный, мягкий, высокий, острый шаги
7	Комплексу аэробики №1 .	Разучивание комплекса упражнений спортивной аэробики №1, используя базовые и альтернативные шаги в аэробике.
8	Комплексу аэробики №1 .	Разучивание комплекса упражнений спортивной аэробики №1 используя базовые и альтернативные шаги в аэробике.

9	«Точка вращения.	Знакомство с понятием «Точка вращения». Подготовка к вращению. Синхронные повороты головы и корпуса.
10	«Точка вращения».	Знакомство с понятием «Точка вращения». Подготовка к вращению. Синхронные повороты головы и корпуса.
11	«Держать точку»..	Знакомство с понятием «держать точку».Вращение в медленном и быстром темпе. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
12	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат)..	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.
13	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.
14	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.
15	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета.
16	Группировка кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
17	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
18	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
19	Совершенствование техники ранее изученных упражнений	Повторение и Совершенствование техники ранее изученных упражнений Прыжки со скакалкой (до 250). Совершенствование базовых элементов. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
20	Совершенствование комплекса аэробики №1.	Повторение и Совершенствование комплекса аэробики №1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса.
21	“Танец живота”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
22	“Танец”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром.
23	“Танец ”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром.
24	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.
25	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений спортивной аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.

26	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений спортивной аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.
27	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.
28	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.. Упражнения для мышц рук с гантелями.
29	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Гигиена питания
30	Русский танец	Изучение техники русского танца: веревочка, дроби, шаги с поворотом, хоровод.
31	Круговая тренировка, мосты.	Круговая тренировка: Упражнения для мышц рук с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног).Статические упражнения: мост из положения лежа, мост из положения стоя (со страховкой).
32	Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3	Круговая тренировка: Упражнения для мышц рук с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног).Изучение комплекса спортивной аэробики №3 с элементами русского танца.
33	виды шпагатов	Статические упражнения: виды шпагатов(продольные: правый , левый; поперечный, и вертикальные). Упражнения для мышц брюшного пресса .
34	виды стоек	Статические упражнения: виды стоек(изучение выполнения техники стойки на лопатках, стойки на голове) .Стретчинг.
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ		
35	виды стоек	Статические упражнения: виды стоек (изучение выполнения техники стойки на лопатках, стойки на голове) .Стретчинг.
36	виды стоек	Статические упражнения: виды стоек(изучение выполнения техники стойки на лопатках, стойки на голове, стойка на руках с помощью) .Стретчинг.
37	Обучение комплексу упражнений №3	Обучение комплексу упражнений №3, с элементами Русского танца, стоек и шпагатов
38	Обучение комплексу упражнений №3	Обучение комплексу упражнений №3, с элементами Русского танца, стоек и шпагатов
39	Обучение комплексу упражнений №3	Обучение комплексу упражнений №3, с элементами Русского танца, стоек и шпагатов. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
40	Совершенствование комплекса упражнений №3	Совершенствование комплекса упражнений №3, с элементами Русского танца, стоек и шпагатов
41	Боковое равновесие с захватом , переднее равновесие с захватом	Изучение техники выполнения Статических упражнений: боковое равновесие, переднее с захватом ноги. Упражнения для мышц брюшного пресса.
42	Казачий танец	Обучение элементам казачьего танца: веревочка, припадание, дроби, галоп, прыжок в повороте Упражнения гимнастики в партере .

43	Казачий танец	Обучение элементам казачьего танца: веревочка, припадание, дроби, галоп, прыжок в повороте Упражнения гимнастики в партере .
44	Изучение комплекса упражнений №4	Изучение комплекса упражнений №4с элементами Казачьего танца: веревочка, припадание, дроби, галоп, прыжок в повороте
45	Изучение комплекса упражнений №4	Изучение комплекса упражнений №4с элементами Казачьего танца: веревочка, припадание, дроби, галоп, прыжок в повороте
46	Упор углом, упор высоким углом	Изучение выполнения техники: упор углом, упор высоким углом, Стретчинг
47	Перекаты, кувырок вперед доем, держась за голени	Перекаты, изучение техники выполнения кувырка вперед вдвоем, держась за голени. Упражнения гимнастики в партере .
48	Совершенствование комплекса упражнений №2	Совершенствование комплекса аэробики№2. С элементами «танца живота», подготовка к выступлению на праздничном концерте
49	Совершенствование комплекса упражнений №2	Совершенствование комплекса аэробики№2. С элементами «танца живота», подготовка к выступлению на праздничном концерте
50	Совершенствование комплекса упражнений №2	Совершенствование комплекса аэробики№2. С элементами «танца живота», подготовка к выступлению на праздничном концерте
51	Полуперевороты	Изучение техники выполнения полупереворотов. Упражнения гимнастики в партере .
52	Элементы классического вальса	Изучение техники выполнения элементов классического вальса: вальсовый шаг, Вальсовый шаг в повороте, вальсовый шаг в повороте с партнером, вальсовый шаг в сторону. Танцевальная техника «Пружинки»
53	Элементы классического вальса	Изучение техники выполнения элементов классического вальса: вальсовый шаг, Вальсовый шаг в повороте, вальсовый шаг в повороте с партнером, вальсовый шаг в сторону. Танцевальная техника «Пружинки»
54	Элементы классического вальса	Изучение техники выполнения элементов классического вальса: вальсовый шаг, Вальсовый шаг в повороте, вальсовый шаг в повороте с партнером, вальсовый шаг в сторону. Танцевальная техника «Пружинки»
55	«Вальсет», виды разбега	Виды разбега. Изучение техники выполнения «Вальсета»: прыжки-подскоки,. Полуперевороты.
56	«Вальсет», виды разбега	Виды разбега. Изучение техники выполнения «Вальсета»: прыжки-подскоки,. Полуперевороты.
57	«Вальсет», виды разбега	Виды разбега. Изучение техники выполнения «Вальсета»: прыжки-подскоки,. Полуперевороты.
58	Падения, отжимания, подъем туловища	Статические упражнения: падения, отжимания, подъем туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое. Стретчинг
59	Падения, отжимания, подъем туловища	Статические упражнения: падения, отжимания, подъем туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое. Стретчинг
60	Падения, отжимания, подъем туловища	Статические упражнения: падения, отжимания, подъем туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое. Стретчинг
61	«Переменный шаг», «Скрестный шаг».	Танцевальная техника: «Переменный шаг», «Скрестный шаг». Упражнения для мышц рук с гантелями.
62	Прыжки	Прыжки: 1) подготовительные действия (подседания, разбег), 2) отталкивание (одной или двумя ногами или даже руками). Стретчинг

63	Комбинированные Прыжки	Прыжки: 1) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием, 2) фиксация заданной позы. Упражнения для мышц рук
64	Комбинированные Прыжки	Прыжки: 1) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием, 2) фиксация заданной позы.
65	Комбинированные Прыжки	Прыжки: 1) подготовка к приземлению, 2) приземление (амортизационные действия, компенсаторные, связующие, переходные). Упражнения для мышц рук
66	Выходы и наскоки	Пирамидковые упражнения: Входы и наскоки. Стретчинг
67	Выходы и наскоки	Пирамидковые упражнения: Входы и наскоки. Упражнения для мышц рук
68	Зачетные требования	Сдача контрольных нормативов
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ		
69	Содержание занятий. Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.	Ознакомить учащихся с содержанием программы. Проведение тестов: из положения стоя не сгибая колени коснуться ладонями пола, прыжки на месте. Ознакомление с базовыми и альтернативными шагами в аэробике.
70	Краткая история спортивной аэробики. Техника безопасности. Скрестные шаги.	Становление спортивной аэробики как вида спорта. Изучение техники безопасности на уроках аэробики. Обучение техники выполнения скрестных шагов.
71	Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	Изучение техники выполнения мягкого шага, высокого шага. Проведение тестов: сгибание и разгибание рук в упоре, стоя спиной к стене , прогнуться назад, касаясь спиной как можно ниже. Упражнения калланетики
72	Острый шаг	Изучение техники выполнения острого шага. Повторение базовых шагов в аэробике: скрестный, мягкий, высокий шаги. Упражнения калланетик
73	Острый шаг	Изучение техники выполнения острого шага. Повторение базовых шагов в аэробике: скрестный, мягкий, высокий шаги
74	Широкий шаг.	Изучение техники выполнения широкого шага. Повторение базовых шагов в спортивной аэробике: скрестный, мягкий, высокий, острый шаги
75	Комплексу аэробики №1 .	Разучивание комплекса упражнений спортивной аэробики №1, используя базовые и альтернативные шаги в аэробике.
76	Комплексу аэробики №1 .	Разучивание комплекса упражнений спортивной аэробики №1 используя базовые и альтернативные шаги в аэробике.
77	«Точка вращения.	Знакомство с понятием «Точка вращения». Подготовка к вращению. Синхронные повороты головы и корпуса.
78	«Точка вращения».	Знакомство с понятием «Точка вращения». Подготовка к вращению. Синхронные повороты головы и корпуса.
79	«Держать точку»..	Знакомство с понятием «держать точку».Вращение в медленном и быстром темпе. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
80	Обучение перемещениям	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.

	(диагональ, круг, квадрат)..	
81	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.
82	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	Обучение техники перемещения: диагональ, круг, квадрат. Перемещение из диагонали в квадрат и обратно.
83	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета.
84	Группировка кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
85	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
86	Группировка, кувырок вперед, назад.	Обучение техники выполнения: группировки, переката, кувырка вперед, кувырка назад. Выполнение серии кувырков. Обучение техники кувырка вперед с прыжка. Обучение техники кувырка вперед с вазой полета
87	Совершенствование техники ранее изученных упражнений	Повторение и Совершенствование техники ранее изученных упражнений Прыжки со скакалкой (до 250). Совершенствование базовых элементов. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.
88	Совершенствование комплекса аэробики №1.	Повторение и Совершенствование комплекса аэробики №1. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса.
89	“Танец живота”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
90	“Танец”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром.
91	“Танец ”.	Изучения техники «танца живота»: волны брюшным прессом, волны тело, и конечностями, работа бедром.
92	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.
93	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений спортивной аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.
94	Изучение комплекса аэробики№2.	Обучение комплексу упражнений спортивной аэробики №2 с элементами «Танца живота». Танцевальная техника «Волна». Стретчинг.
95	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.
96	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.. Упражнения для мышц рук с гантелями.

97	Совершенствование комплекса аэробики№2.	Совершенствование комплекса аэробики№2. Развитие координационных способностей. Гигиена питания
98	Русский танец	Изучение техники русского танца: веревочка, дроби, шаги с поворотом, хоровод.
99	Круговая тренировка, мосты.	Круговая тренировка: Упражнения для мышц рук с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног).Статические упражнения: мост из положения лежа, мост из положения стоя (со страховкой).
100	Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3	Круговая тренировка: Упражнения для мышц рук с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног).Изучение комплекса спортивной аэробики №3 с элементами русского танца.
101	Зачетные требования	Сдача контрольных нормативов
102	Зачетные требования	Сдача контрольных нормативов

1.4. Планируемые результаты

Личностные

В результате освоения Программы базового уровня учащийся должен

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебных занятий и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по спортивной акробатике в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

Метапредметные

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельностьна соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Предметные

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; современное состояние и историю развития спортивной акробатики в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;

-правила соревнований по спортивной акробатике и методику судейства.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

№	Дата проведе-ния	ТЕМЫ	Кол. часов	Время проведения занятия	Форма занятий	Место проведение	Форма контроля
1.	02.09.2026	Содержание занятий. Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.	2	16.00	Занятие	Спортзал	тестирование
2.	09.09.2026	Краткая история танцев. Техника безопасности. Скрестные шаги.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
3.	16.09.2026	Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
4.	23.09.2026	Острый шаг	2	16.00	Занятие	Спортзал	
5.	30.09.2026	Широкий шаг.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
6.	07.10.2026	Комплекс аэробики №1 .	2	16.00	Занятие	Спортзал	
7.	14.10.2026	«Точка вращения.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
8.	21.10.2026	«Держать точку».	2	16.00	Занятие	Спортзал	
9.	11.11.2026	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	2	16.00	Занятие	Спортзал	
10.	18.11.2026	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	2	16.00	Занятие	Спортзал	
11.	25.11.2026	Группировка, кувырок вперед, назад.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
12.	02.12.2026	Группировка кувырок вперед, назад.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
13.	09.12.2026	Совершенствование техники ранее изученных упражнений	2	16.00	Занятие	Спортзал	
14.	16.12.2026	Совершенствование комплекса аэробики №1.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
15.	23.12.2026	Изучение комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
16.	30.12.2026	Совершенствование комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
17.	13.01.2027	Совершенствование комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
18.	20.01.2027	Русский танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	
19.	27.01.2027	Круговая тренировка, мосты.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
20.	03.02.2027	Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3	2	16.00	Занятие	Спортзал	

21.	10.02.2027	Виды шпагатов	2	16.00	Занятие	Спортзал	
22.	17.02.2027	Виды стоек	2	16.00	Занятие	Спортзал	
23.	24.02.2027	Виды стоек	2	16.00	Занятие	Спортзал	
24.	03.03.2027	Обучение комплексу упражнений №3	2	16.00	Занятие	Спортзал	
25.	10.03.2027	Совершенствование комплекса упражнений №3	2	16.00	Занятие	Спортзал	
26.	17.03.2027	Боковое равновесие с захватом , переднее равновесие с захватом	2	16.00	Занятие	Спортзал	
27.	24.03.2027	Казачий танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	
28.	07.04.2027	Казачий танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	
29.	14.04.2027	Изучение комплекса упражнений №4	2	16.00	Занятие	Спортзал	
30.	21.04.2027	Изучение комплекса упражнений №4	2	16.00	Занятие	Спортзал	
31.	28.04.2027	Упор углом, упор высоким углом	2	16.00	Занятие	Спортзал	
32.	05.05.2027	Перекаты, кувырок вперед доем, держась за голени	2	16.00	Занятие	Спортзал	
33.	12.05.2027	Совершенствование комплекса упражнений №2	2	16.00	Занятие	Спортзал	
34.	19.05.2027	Совершенствование комплекса упражнений №2	2	16.00	Занятие	Спортзал	
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
35.		Совершенствование комплекса упражнений №2	2	16.00	Занятие	Спортзал	
36.		Полуперевороты	2	16.00	Занятие	Спортзал	
37.		Элементы классического вальса	2	16.00	Занятие	Спортзал	
38.		Элементы классического вальса	2	16.00	Занятие	Спортзал	
39.		Элементы классического вальса	2	16.00	Занятие	Спортзал	
40.		«Вальсет», виды разбега	2	16.00	Занятие	Спортзал	
41.		«Вальсет», виды разбега	2	16.00	Занятие	Спортзал	
42.		«Вальсет», виды разбега	2	16.00	Занятие	Спортзал	
43.		Падения, отжимания, подъем туловища	2	16.00	Занятие	Спортзал	
44.		Падения, отжимания, подъем туловища	2	16.00	Занятие	Спортзал	
45.		Падения, отжимания, подъем туловища	2	16.00	Занятие	Спортзал	
46.		«Переменный шаг», «Скрестный шаг».	2	16.00	Занятие	Спортзал	

47.		Прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
48.		Комбинированные Прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
49.		Комбинированные Прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
50.		Комбинированные Прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
51.		Выходы и наскоки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
52.		Выходы и наскоки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
53.		Поддержки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
54.		Поддержки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
55.		Поддержки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
56.		Поддержки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
57.		Перемещение партнеров	2	16.00	Занятие	Спортзал	
58.		Перемещение партнеров	2	16.00	Занятие	Спортзал	
59.		«Выходы» и «сходы»	2	16.00	Занятие	Спортзал	
60.		Проходы под ногами	2	16.00	Занятие	Спортзал	
61.		Проходы под ногами	2	16.00	Занятие	Спортзал	
62.		Проходы под ногами	2	16.00	Занятие	Спортзал	
63.		Комбинированные прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
64.		Комбинированные прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
65.		Комбинированные прыжки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
66.		Выходы и наскоки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
67.		Выходы и наскоки	2	16.00	Занятие	Спортзал	
68.		Зачетные требования	2	16.00	Занятие	Спортзал	Зачетные требования
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ							
69.		Содержание занятий. Тестирование. Базовые и альтернативные шаги.	2	16.00	Занятие	Спортзал	тестирование
70.		Краткая история танцев. Техника безопасности. Скрестные шаги.	2	16.00	Занятие	Спортзал	

71.		Мягкий шаг и Высокий шаг. Тестирование. Гигиена правильного питания.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
72.		Острый шаг	2	16.00	Занятие	Спортзал	
73.		Широкий шаг.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
74.		Комплекс аэробики №1 .	2	16.00	Занятие	Спортзал	
75.		«Точка вращения.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
76.		«Держать точку».	2	16.00	Занятие	Спортзал	
77.		Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	2	16.00	Занятие	Спортзал	
78.		Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат).	2	16.00	Занятие	Спортзал	
79.		Группировка, кувырок вперед, назад.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
80.		Группировка кувырок вперед, назад.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
81.		Совершенствование техники ранее изученных упражнений	2	16.00	Занятие	Спортзал	
82.		Совершенствование комплекса аэробики №1.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
83.		Изучение комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
84.		Совершенствование комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
85.		Совершенствование комплекса аэробики№2.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
86.		Русский танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	
87.		Круговая тренировка, мосты.	2	16.00	Занятие	Спортзал	
88.		Круговая тренировка , Обучение новому комплексу№3	2	16.00	Занятие	Спортзал	
89.		Виды шпагатов	2	16.00	Занятие	Спортзал	
90.		Виды стоек	2	16.00	Занятие	Спортзал	
91.		Виды стоек	2	16.00	Занятие	Спортзал	
92.		Обучение комплексу упражнений №3	2	16.00	Занятие	Спортзал	
93.		Совершенствование комплекса упражнений №3	2	16.00	Занятие	Спортзал	
94.		Боковое равновесие с захватом , переднее равновесие с захватом	2	16.00	Занятие	Спортзал	
95.		Казачий танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	
96.		Казачий танец	2	16.00	Занятие	Спортзал	

97.		Изучение комплекса упражнений №4	2	16.00	Занятие	Спортзал	
98.		Изучение комплекса упражнений №4	2	16.00	Занятие	Спортзал	
99.		Упор углом, упор высоким углом	2	16.00	Занятие	Спортзал	
100.		Перекаты, кувырок вперед доем, держась за голени	2	16.00	Занятие	Спортзал	
101.		Зачетные требования	2	16.00	Занятие	Спортзал	Зачетные требования
102.		Зачетные требования	2	16.00	Занятие	Спортзал	Зачетные требования

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал.
2. Гимнастическая стенка.
3. Гимнастические маты.
4. Музыкальное сопровождение.
5. Тумбы для прыжков.
6. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение Реализация дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09. 2021 г. № 652н

Методическое обеспечение

Проведение учебных занятий основывается на теоретической, физической, технической, тактической, хореографической и психологической подготовке занимающихся в данном виде.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

При реализации программы, спортивную подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;

2) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на этапе подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.3. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и определяет уровень развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

2.4. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Методика оценки гибкости

Таблица 4

Баллы	Наклон вперед из положения сидя	Мост	Шпагат
5	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками;	Ноги прямые, руки прямые и перпендикулярно полу;	Туловище вертикально, голени и бедра касаются пола;
4	То же, но с удержанием руками;	То же, ноги слегка согнуты;	Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнут;
3	Касание ног грудью;	Руки отклонены от вертикали до 60 гр., ноги слегка согнуты;	Ноги голенями касаются пола, руки в стороны;
2	Касание ног головой;	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45 град.;	Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны;
1	Касание головой согнутых ног.	Ноги сильно согнуты в коленях, руки отклонены от вертикали больше 45 град.	Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу.

2.5 Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа в спортивной школе представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование целостной личности обучающегося.

Воспитание обучающихся в спортивной школе включает в себя взаимодействие:

- спортивной школы;
- тренера-преподавателя;
- семьи;
- спортивного коллектива;
- общеобразовательной школы;
- общественных организаций.

Центральную роль в воспитании обучающихся играет тренер-преподаватель. Он не только обучает технике и тактике, но и становится наставником, формирующим характер и мировоззрение обучающихся, является примером для подражания, поддерживает и мотивирует. Тренер-преподаватель должен демонстрировать высокие моральные стандарты, дисциплину и ответственность, создавать атмосферу доверия и взаимопонимания, поддержки обучающихся в трудные моменты и мотивации к достижению новых высот.

Спортивный коллектив, в который входит обучающийся, также играет значительную роль в его развитии. Командный дух, взаимопомощь и поддержка способствуют формированию чувства ответственности перед товарищами и командой в целом. Обучающийся учится работать в команде, уважать мнение других и находить компромиссы.

Семья оказывает огромное влияние на воспитание обучающегося. Родители поддерживают, помогают справляться с трудностями и мотивируют на достижение целей. Важно, чтобы родители понимали важность спорта в жизни ребенка и поддерживали его интересы и стремления.

Немаловажным аспектом в воспитательной работе является работа с родителями:

- Родительские собрания и консультации, на которых обсуждаются успехи и проблемы обучающихся, а также способы поддержки их спортивных достижений.

- Совместные мероприятия родителей и обучающихся, такие как семейные турниры и праздники, укрепляющие связь семьи и спортивной школы.

Взаимовыгодное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к физической культуре и спорту, основ здорового образа жизни, всестороннего развития. Сформированные в процессе уроков физической культуры и учебно-тренировочных занятий трудолюбие, настойчивость, уважение помогут обучающимся стать достойными и целеустремленными личностями.

Для школ сотрудничество с общественными организациями открывает доступ к дополнительным ресурсам и возможностям. Для общественных организаций такое партнерство является возможностью реализовать свои социальные миссии и внести вклад в воспитание молодого поколения. Примерами такого успешного взаимодействия могут быть волонтерские программы, социальные проекты, образовательные инициативы и иные социально-значимые мероприятия.

Таким образом, гармоничное сочетание усилий всех участников воспитательного процесса способствует успешному развитию и спортивному росту обучающегося.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

N п/п	Направление работы	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Цель -Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.	Цель -Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

	мероприятиях)	организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; .	
3.	Цель -Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; .	В течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акробатика. В помощь начинающим – Москва: «Физкультура и спорт», 1987
2. Акробатика. Правила соревнований. Утверждены Комитетом по ФКиС-Москва: «Физкультура и спорт»,1984г.
3. Акробатика. Программа для секций коллективов физической культуры. Утверждена Комитетом по ФКиС – Москва: «Физкультура и спорт»,1974г.
4. Викулова А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей — Ярославль, 1996.
5. Единая Всероссийская классификация 2006-2009г.г – М. Советский спорт», 2007г.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003г.
7. Программа по спортивной акробатике. Утверждена Комитетом по ФКиС. Авторы: Анцупов Е.А. и Филимонов Г.С.
8. Программа по учебной дисциплине «Спортивная акробатика». разработана Плотниковым А.И.
9. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина, М., ФиС, 1981 г.
10. Федеральные государственные стандарты по сложно-координационным видам спорта.2013г

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Федерации художественной гимнастики России - www.vfrg.ru/

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России - www.trampoline.ru/

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России - www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/

Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

Приложение № 1

Инструкция по технике безопасности
при занятиях спортивными танцами

1. Точно и своевременно выполнять указания преподавателя.
2. Качественно выполнять разминку.
3. В случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру-преподавателю.
4. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.
5. Для выполнения сложных упражнений положить в зону приземления гимнастические маты и попросить тренера-преподавателя обеспечить страховку.
6. Освоить приемы самостраховки, сдать тренеру-преподавателю зачет и уметь применять их на практике.
7. Делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
8. Выполнять упражнения только предложенные тренеромпреподавателем или с его разрешения.
9. Перед началом выполнения упражнений на снарядах, проверить их состояния, положить маты в зоны возможного падения.
10. Запрещается кричать и громко разговаривать.
11. Запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.
12. Запрещается перебегать от одного места занятий к другому.
13. Запрещается выполнять сложные акробатические упражнения без страховки.
14. Запрещается находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение.
15. Перед началом выполнения упражнений на снарядах и тренажерах, необходимо проверить их техническую исправность, при обнаружении неисправности сообщить тренеру-преподавателю. Положить страховочные маты в зоны возможного падения.
16. Запрещается находиться на снарядах вдвоем.
17. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

Выполнение упражнений на ковре одновременно несколькими группами, из колонны по 2 или более человек.

18. Выполнять только в одном направлении с другими занимающимися, вдоль средней линии, не отклоняясь от неё.
19. Выполнять по очереди, для увеличения интервалов в шахматном порядке, дождаться, когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений.
20. Перед выполнением упражнения убедиться, что зона разбега и приземления будет свободна.
21. Возвращаться по краям зала или по той же линии в зависимости от указаний тренера, не мешая другим членам группы.