

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПСКОВА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр  
«Юность»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» 08 2022 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

А.Ю. Камезин

2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: **ознакомительный**

Срок реализации программы: (общее количество часов) **3 года**

Возрастная категория: **от 7 до 14 лет и старше**

Форма обучения: **очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

Вид программы: **разноуровневая**

Программа реализуется на **бюджетной основе**

ГО-номер программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Разработчики программы:

Иванова Наталья Валерьевна – педагог – организатор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

г. Псков  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Цель и задачи программы .....	6
Результат реализации программы .....	7
Годовой план .....	9
Учебный план 1 год обучения .....	9
Содержание программы .....	10
Учебный план 2 год обучения .....	14
Содержание программы .....	15
Учебный план 3 год обучения .....	19
Содержание программы .....	20
Условия реализации программы .....	24
Методическое обеспечение .....	24
Список использованной литературы .....	27
Приложение №1 .....	29
Приложение №2 .....	49

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

Необходимо создавать условия для дополнительных занятий физической культурой для учащихся. Спортивная аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для девушек. Популярность спортивной аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Спортивная аэробика** - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек, групп, танцевальной гимнастике и гимнастической платформе). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

Программа разработана и реализуется на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №273 -ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3658-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

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

**Актуальность** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения по спортивной аэробике, направленные на физическое и духовное совершенствование личности. Спортивная аэробика включает в себя последовательно реализующиеся комплексы упражнений и творческие задания, позволяющие учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося и выстраивать индивидуальную траекторию его физического и личностного развития.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия по спортивной аэробике укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. Аэробика для любого возраста притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему,

укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Отличительная особенность данной программы** является тесная связь специфики оздоровительной деятельности и физического воспитания учащихся с изучением основ теории и методики проведения занятий физкультурно-спортивной направленности.

Особенностью организации образовательного процесса - является формирование у занимающихся целостного представления об аэробике, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях - **фронтальная, групповая, индивидуальная.**

**Форма реализации программы:** очная

Направленность программы - **физкультурно-спортивная.**

**Вид программы** - разноуровневая.

Уровень программы: **ознакомительный.**

**Адресат программы:** дети 7-14 лет желающие заниматься по программе "Спортивная аэробика", имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей). Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации программы - **3 года.**

**1 год обучения** - ознакомительный уровень (108 часов) - 1 раз в неделю по 3 академических часа.

**2 год обучения** - базовый уровень (216 часов) - 2 раза в неделю по 3 академических часа.

**3 год обучения** - продвинутый уровень (216 часов) - 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Кол-во часов по программе - **540 часов.**

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

**Режим и условие проведения занятий соответствует:**

- санитарно - эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20);

- постановлению Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Количество учащихся в группах:**

1 год обучения: 15-17 человек;

2 год обучения: 15-17 человек;

2 год обучения: 15-17 человек.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:**

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств обучающихся;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по спортивной аэробике;
- формирование знаний об истории развитии спортивной аэробике;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- формирование техники выполнения акробатических и танцевальных элементов.

**Развивающие:**

- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной аэробике;

- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, взаимопомощи;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия педагога с семьей учащегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

## **РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**В результате успешного освоения программы по спортивной аэробике к концу первого года обучения учащиеся должны:**

### **Знать:**

- правила поведения в спортивном и тренажерном зале;
- правила обращения со спортивным инвентарем;
- направления оздоровительной аэробики;
- отличия занятий оздоровительной аэробики, их роль в оздоровлении организма;
- основы личной гигиены;
- возрастные и физиологические особенности развития организма.

### **Уметь:**

- различать виды силовых занятий;
- измерять ЧСС в покое и во время образовательного процесса;
- исполнять групповой танцевальный номер.

### **Обладать навыками:**

- исполнения программных упражнений;
- самостоятельного проведения отдельных комплексов-упражнений;
- самоконтроля;
- взаимодействия в группе.

### **К концу второго года обучения учащиеся должны:**

#### **Знать:**

- правила составления силовых комплексов с учетом правильного распределения нагрузки на организм;
- правила составления танцевальных восьмерок;
- основные правила дыхания и расслабления мышц тела.

#### **Уметь:**

- составлять комплексы упражнений;
- управлять процессом расслабления мышц тела после физической нагрузки;

- участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

**Обладать навыками:**

- исполнения программных упражнений и элементов;
- самостоятельного проведения разминки, силовых тренировок;
- правильного дыхания;
- релаксации.

**К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

- элементы и термины различных стилей аэробики;
- структуру и основные особенности организации учебно - тренировочного занятия;
- визуальные и вербальные команды педагога;
- правила профилактики травматизма;
- культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

**Уметь:**

- проводить аэробные упражнения в соответствии с правильно организованным дыханием под ритмический рисунок музыки;
- подбирать музыку к танцевальным связкам и комбинациям;
- составлять комплексы развивающих упражнений для крупных групп мышц;
- планировать и проводить самостоятельно части занятия;
- контролировать физическую нагрузку в процессе учебного занятия.
- составлять упражнения под заданную музыку.

**Обладать навыками:**

- организации, проведения занятия по оздоровительной аэробике;
- работы в команде;
- контроля и самоконтроля за собственным самочувствием, физическим и психическим состоянием;
- правильной техникой выполнения упражнений;
- самостоятельного поиска информации по направлению деятельности из различных источников.

**Способы проверки ожидаемых результатов**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- результаты участия в соревнованиях, концертах, челленджах.



## ГОДОВОЙ ПЛАН

### Распределение часов по годам обучения по спортивной аэробике

№ п/п	Разделы программы	1 год (3 часа)	2 год (6 часов)	3 год (6 часов)
1.	Теоретическая подготовка	6	10	10
2.	Общая физическая подготовка	22	44	44
3.	Специальная физическая подготовка	28	58	58
4.	Специальная техническая подготовка	44	92	90
5.	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	4	8	10
6.	Контрольные и переводные испытания	2	2	4
7.	Медико-биологический контроль	2	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 год обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Раздел	Всего часов	Всего часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие. История развития аэробики. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Беседа Опрос
1.2.	Виды аэробики.	1	1	-	Беседа Опрос
1.3.	Основы здорового образа жизни.	1	1	-	Беседа Опрос
1.4.	Основы музыкальной грамоты.	1	1	-	Беседа Опрос
1.5.	Гигиена спортивных занятий.	1	1	-	Беседа Опрос
1.6.	Травмы, заболевания. Меры профилактики.	1	1	-	Беседа Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	
2.1.	Элементы строевой подготовки.	6		6	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	10		10	Контроль техники выполнения упражнений
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	6		6	Наблюдение, выполнения упражнений
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	
3.1.	Упражнения для формирования правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	8		8	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений

3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	7		7	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6		6	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
3.4.	Упражнения для развития координации.	7		7	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
<b>4.</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	
4.1.	Базовые шаги аэробики.	22	-	22	Наблюдение, контроль техники выполнения
4.2.	Движения рук в аэробике.	6		6	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.3.	Разнообразные виды передвижений.	10		10	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.4.	Хореографическая подготовка.	6		6	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
<b>5.</b>	<b>Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выступления, соревнования
<b>6.</b>	<b>Контрольные и переводные испытания.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные нормативы Анализ результатов
<b>7.</b>	<b>Медицинское обследование.</b>	<b>2</b>	-	-	Осмотр
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>102</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка (6 часов).

*1.1. Вводное занятие. История развития аэробики. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий.*

Рассказ об истории зарождения и развития аэробики, основные направления в аэробике. Оздоровительное значение аэробных упражнений. Проведение инструктажа по технике безопасности.

### *1.2. Виды аэробики*

Аэробика как совокупность средств и методов физического воспитания. Знакомство с

видами аэробики: степ-аэробика, йога - аэробика, танцевальная аэробика.

### ***1.3. Основы здорового образа жизни.***

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Беседа об утренней гимнастике и режиме дня школьника. Понятие о личной гигиене. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

### ***1.4. Гигиена спортивных занятий.***

Понятие о личной гигиене, гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.

### ***1.5. Основы музыкальной грамоты.***

Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки для тренировки.

### ***1.6. Травмы, заболевания. Меры профилактики.***

Понятия о травмах, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

## **2. Общая физическая подготовка (22 часа).**

### ***2.1. Элементы строевой подготовки. Разминка и ее элементы.***

Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно направо, налево. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками). Выполнение упражнений, разогревающих мышцы.

### ***2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.***

Для рук: поднимание и опускание рук вперед вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные,

поочередные, последовательные).

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, движения по дуге вперед. Круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменениями темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону ( с опорой и без опоры), выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу(и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу), в сторону назад, в сторону, вперед (в различном темпе, до увеличения амплитуды до 90 градусов и более.

С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой, броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты, приседания, подскоки и др.) в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***2.3. Спортивные и подвижные игры.***

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

## **3. Специальная физическая подготовка (28 часов).**

### ***3.1. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве***

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, пружинистыми

шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки.

### ***3.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.***

Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек.).

### ***3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

### ***3.4. Упражнения для развития координации движений.***

Выполнение небольших комбинаций (под музыку и без музыки), включающих базовые шаги и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## **4. Специальная техническая подготовка (44 часа).**

### ***4.1. Изучение базовых шагов аэробики***

Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике.

### ***4.2. Движения рук в аэробике.***

Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди.

Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

### ***4.3. Разнообразные виды передвижений в аэробике.***

Тустеп, полька, скоттиш, подскок, скольжение, галоп, скрестный шаг, прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, на двух ногах.

### ***4.4. Хореографическая подготовка.***

Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги ногой по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад. Элементы эстрадного

танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

#### **5. Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах (4 часа).**

Для повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, организация мини-концертов, участие в челленджах, соревнованиях.

#### **6. Контрольные и переводные испытания (2 часа).**

Тесты ОФП, Тесты СФП, функциональные тесты. Анализ результатов.

#### **7. Медицинское обследование (2 часа).**

Медицинский контроль осуществляется медицинским персоналом Физдиспансера Псковской области по представлению педагога на имя директора Центра. Зачисление в группы по аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2 год обучения (базовый уровень)**

№ п/п	Раздел	Всего часов	Всего часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа Опрос
1.2.	Гигиена, режим дня и питание.	2	2	-	Беседа Опрос
1.3.	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.	2	2	-	Беседа Опрос
1.4.	Признаки переутомления при физических нагрузках.	2	2	-	Беседа Опрос
1.5.	Приемы восстановления работоспособности организма.	2	2	-	Беседа Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	
2.1.	Строевые упражнения.	12	-	12	выполнения упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	20		20	выполнения упражнений
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	12	-	12	Наблюдение, выполнения упражнений
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
3.1.	Упражнения для формирования правильной осанки.	17	-	17	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
3.2.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	16	-	16	Наблюдение, контроль техники выполнения

3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	-	10	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
3.4.	Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве.	15	-	15	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
<b>4.</b>	<b>Специальная техническая подготовка.</b>	<b>92</b>		<b>92</b>	
4.1.	Базовые шаги аэробики. Движения рук в аэробике.	20	-	20	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.2.	Разнообразные виды передвижений.	12		12	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.3.	Хореографическая подготовка.	20	-	20	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.4.	Методы построения танцевальных композиций в аэробике.	38	-	38	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
4.5.	Восстановительные мероприятия.	2		2	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
<b>5.</b>	<b>Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Выступления, соревнования
<b>6.</b>	<b>Контрольные и переводные испытания.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные нормативы Анализ результатов
<b>7.</b>	<b>Медицинское обследование.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Осмотр
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>106</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка (10 часов).

*1.1. Вводное занятие. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий.*

#### *1.2. Проведение инструктажа по технике безопасности.*

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела занимающихся.

#### *1.3. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении.*

Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат в аэробике.

#### ***1.4. Признаки переутомления при физических нагрузках.***

Причины и профилактика переутомления, симптомы перетренированности

#### ***1.5. Приемы восстановления работоспособности организма.***

В спортивной практике применяются как средства восстановления и повышения физической работоспособности и выносливости организма, закаливания организма, предупреждения заболеваний у спортсменов, а также при лечении спортивных травм и реабилитации спортсменов после перенесения заболеваний, травм, перетренированности и перенапряжения. Различают естественные факторы (солнце, воздух, вода) и преформированные (действующие с помощью специальных аппаратов), из числа которых в целях восстановления применяются главным образом гидровоздействия (различные души и ванны), различные виды массажа и бань.

### **2. Общая физическая подготовка (44 часа).**

#### ***2.1. Строевые упражнения.***

Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, влоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом.

Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

#### ***2.2. Общеразвивающие упражнения.***

Техника выполнения упражнений для рук без предмета, с предметом. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета, с предметом. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

#### ***2.3. Спортивные и подвижные игры.***

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. Специальная физическая подготовка (58 часов).**

#### ***3.1. Упражнения для формирования правильной осанки.***

Упражнения на улучшение осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживание предмета на голове. Выполнение



упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.

### ***3.2. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.***

Наклоны вперед, назад, вправо, влево, с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами в разные стороны с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд; упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек.).

### ***3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; пружинистый шаг (10-15 сек.); пружинистый бег (20-30 сек.) Приседание с отягощением, приседание на носки. Прыжки на месте на одной, двух ногах.

### ***3.4. Упражнения для развития равновесия и ориентации в пространстве***

Выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором. Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 90 градусов, на 180 градусов (сериями: 10 раз с открытыми и 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноимёнными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

## **4. Специальная техническая подготовка (92 часа).**

### ***4.1. Изучение базовых шагов аэробики. Движения рук в аэробике.***

Открытые и скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Развитие мышечного чувства. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди. Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

### ***4.2. Разнообразные виды передвижений в аэробике.***

Правильная постановка стопы (v-step, straddle). Поступательное движение (перемещение в сторону) - Grapevine. Техника ходьбы назад. Техника выполнения подскоков на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки).

### ***4.3. Хореографическая подготовка***

Элементы классического танца. Позиции рук, ног. Полуприседания, приседания, махи ногами на высоту 45 градусов, круги ногами по полу, подъем на полупальцы, махи ногами вперед-назад, поднимание ноги вперед, в сторону и назад. Элементы эстрадного танца. Модерн, диско, джаз, фанк, хип-хоп, латина. салса, рок-н-ролл.

#### ***4.4. Методы построения танцевальных композиций в аэробике.***

Метод блоков. Принцип построения движений методом блоков. Отличие данного метода от других.

Структурный метод. Для каждой части занятия подбирается соответствующая тема, темп, ритм музыкального произведения. Отработка метода.

Метод музыкальной интерпретации. Музыка, используемая на занятиях аэробикой. Характер движений под музыку. Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4. Музыкальный квадрат. Начало музыкальной фразы. Контрастная музыка: быстрая, медленная. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Отработка метода музыкальной интерпретации. Изменение темпа, характер.

Метод усложнения. Разнообразие движений в танцевальных композициях. Процесс усложнения в танцевальных движениях. Переход от элементарных вариантов движений к более сложным. Создание танцевальной композиции с помощью метода усложнения. Отработка метода усложнения.

Метод сходства. Разнообразие элементов аэробики. Выбор преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом. Ритмическая тема - по сходству с движениями, скажем, рук выполняются движения ногами и т.п.

Отработка метода.

Метод «фристайл». Музыка служит источником вдохновения и развития фантазии. Движения придумываются по ходу занятия. Контролируется интенсивность занятия, безопасность, сложность движений. Отработка метода.

#### ***4.5. Восстановительные мероприятия.***

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.

#### **5. Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах (8 часов).**

Для повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, организация мини-концертов, участие в челленджах, соревнованиях.

#### **6. Контрольные и переводные испытания (2 часа).**

Тесты ОФП, Тесты СФП, функциональные тесты. Анализ результатов.

#### **7. Медицинское обследование (2 часа).**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник. Зачисление в группы по аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Раздел	Всего часов	Всего часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Достижения Российских спортсменов.	2	2		Беседа Опрос
1.2.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	4	4	-	Беседа Опрос
1.3.	Здоровье и физическое развитие человека.	2	2	-	Беседа Опрос
1.4.	Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	2	2	-	Беседа Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>44</b>		<b>44</b>	
2.1.	Элементы строевой подготовки.	12	-	12	выполнения упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	20		20	выполнения упражнений
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	12	-	12	Наблюдение, выполнения упражнений
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
3.1.	Корректирующие упражнения при нарушении осанки.	6	-	6	Наблюдение, контроль техники выполнения
3.2.	Акробатические элементы.	8		8	Наблюдение, контроль техники выполнения
3.3.	Партерная гимнастика. Стретчинг.	14	-	14	Наблюдение, контроль техники выполнения
3.4.	Упражнения для развития силовых способностей.	10	-	10	Наблюдение, контроль техники выполнения
3.5.	Развитие физических качеств методом классической аэробики.	20	-	20	Наблюдение, контроль техники выполнения
<b>4.</b>	<b>Специальная техническая подготовка.</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	
4.1.	Базовые шаги, движения рук в аэробике. Разнообразные виды передвижений.	20	-	20	Наблюдение, контроль техники выполнения
4.2.	Элементы классического танца.	30		20	Наблюдение, контроль техники выполнения

4.3.	Фандас - аэробика (танцевальная).	38	-	38	Наблюдение, контроль техники выполнения
4.4.	Восстановительные мероприятия.	2	-	2	Наблюдение, контроль техники выполнения
5.	Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах.	10	-	10	Выступления, соревнования
6.	Контрольные и переводные испытания.	2		2	Контрольные нормативы Анализ результатов
7.	Медицинское обследование.	2	-	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>106</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка (10 часов).

*1.1. Вводное занятие. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий.*

Проведение инструктажа по технике безопасности. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения во время и после занятий).

#### *1.2. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.*

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др.

#### *1.3. Здоровье и физическое развитие человека.*

Беседы о значимости физических упражнений на организм детей.

#### *1.4. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи.

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### 2. Общая физическая подготовка (44 часа).

#### *2.1. Элементы строевой подготовки*

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Повороты направо, налево, кругом, вполоборота. Расчет. Построение

в одну шеренгу и перестроение в две шеренги. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым, походным шагом. Движение бегом, переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа, прыжками).

### ***2.2. Общеразвивающие упражнения.***

Ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - на носках, высоким перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перекаат назад в упор присев; танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии на низком бревне; различные прыжки через скакалку.

### ***2.3. Спортивные и подвижные игры.***

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

## **3. Специальная физическая подготовка (58 часов).**

### ***3.1. Корректирующие упражнения при нарушении осанки.***

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Удерживание предмета на голове. Выполнение упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.

### ***3.2. Акробатические элементы.***

Выполнение акробатических элементов: мост из положения стоя (в центре зала), мост из положения стоя (на 1-ой руке, на 1-ой ноге, мост на предплечьях, разноименный), кувырок вперед (с разбега через веревочку), подъем ноги вверх у опоры (правой, левой, в повороте), переворот в сторону - колесо, переворот назад из положения мост в центре зала, переворот вперед

### ***3.3. Партерная гимнастика. Стретчинг.***

Что такое партерная гимнастика. Понятие стретчинга (скручивания). Упражнения на развитие осанки, гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.

### ***3.4. Упражнения для развития силовых способностей.***

Упражнения для мышц туловища. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для мышц бедра. В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра.

### ***3.5. Развитие физических качеств методом классической аэробики.***

Выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов.

## **4. Специальная техническая подготовка (90 часов).**

### ***4.1 Базовые шаги, движения рук в аэробике. Разнообразные виды передвижений.***

Базовые шаги аэробики: Ходьба на месте (march); переменные шаги «ноги врозь - ноги вместе» (straddle); переменные шаги с направлением в сторону (v-step); переменные шаги с поворотом вокруг себя (revers); приставной шаг (step-touch); в стойке ноги врозь пружинистые перемещения из стороны в сторону (open-step); выпады, угол сгибания в коленном суставе не менее 90 градусов (lunge); шаг «мамбо» (mambo); скрестный шаг (cross-step); приставной шаг (grapevine); бег (jog); прыжки (шаги) с ноги на ногу с резким выпрямлением колена (kick);

Прыжки «ноги врозь - ноги вместе» (jumping jack); подъем прямых ног (leg lift); захлесты согнутыми ногами (curls); галоп (chasse); выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (heel touch); шаги ча-ча-ча (cha-cha-cha).

Все базовые шаги могут выполняться на подскоках, с поворотом и без, с продвижением в различных направлениях, с различными движениями рук.

Скрестные шаги, шаги с поворотами, приставные и скользящие шаги, шаги с переступаниями, шаги через препятствие, «квадрат». Ходьба с поворотами, подскоки и прыжки. Выпады в аэробике. Упражнения для сгибателей и разгибателей. Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах. Упражнения и растяжки для мышц рук и груди. Движение рук низкой амплитуды. Движения рук средней амплитуды. Движения рук высокой амплитуды. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

#### ***4.2. Элементы классического танца.***

Изучение элементов классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позиции;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);  
нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюр лек у де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибании на 45 (батман фраппе);
- круги ногой по полу (ронде жамб пар тер);
- подъём на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);  
махи ногами вперёд-назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперёд, и в сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

Постановка корпуса. Ориентация в пространстве. Координация рук, ног. Элементы народного и современных танцев. Танцевальная импровизация.

#### ***4.3. Фандас - аэробика (танцевальная).***

Общая характеристика и преимущества танцевальных оздоровительных занятий. Музыкальное сопровождение в танцевальных тренировках. Темп музыки и движения. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук.

Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: - латина, африка, кантри, клубные танцы, диско

#### ***4.4. Восстановительные мероприятия.***

Дыхательная гимнастика. Упражнения из дыхательной гимнастики. Упражнения на расслабление, музыкальное и цветковое воздействие.

#### **5. Участие в фестивалях, соревнованиях, концертах, челленджах - 10 часов.**

Для повышения спортивного мастерства детей, включаются показательные выступления, организация мини-концертов, участие в челленджах, соревнованиях.

#### **6. Контрольные и переводные испытания (2 часа).**

Тесты ОФП, Тесты СФП, функциональные тесты. Анализ результатов.

#### **7. Медицинское обследование (2 часа).**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник. Зачисление в группы по аэробике осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Перечень оборудования и спортивного инвентаря для обеспечения учебно-тренировочного процесса*

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Полусфера гимнастическая надувная	4
Мяч медбол 5 кг	2
Секундомер электронный	1
Свисток судейский	1
Скакалка	15
Гимнастическая скамейка	2
Гимнастический коврик	10
Мяч резиновый	5
Набивной мяч	10
Гантели	10
Экспандер	10
Обручи	15

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной традиционной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивной аэробике являются учебно-тренировочные занятия, на которых учащиеся приобретают основные знания, умения, навыки по заявленному направлению деятельности. Нетрадиционной формой учебных занятий являются: интегрированные занятия, спортивно-игровые программы, викторины, экскурсии, чаепития.

### **Методы и приемы обучения:**

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, выступления на мероприятиях Дворца, участие в соревнованиях);
- игровой (участие в подвижных играх, соревновательные моменты и др.);
- приемы визуальной информации: приемы обучения упражнениям и их проведения, приемы исправления ошибок, приемы регулирования нагрузки. Методы и приемы



организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

#### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

#### **Специальные методы и приемы:**

- метод аналогии (вхождение в образ, принятие определенной позы, двигательная имитация);
- креативный метод придумывания;
- метод музыкальной интерпретации (вариации движений в соответствии с изменениями музыки);
- метод усложнения (переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям).

#### **Приёмами усложнения являются:**

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;
- метод сходства (за основу берется одна двигательная тема, направление

перемещений или стиль движений);

- метод блоков (объединение между собой разных, ранее изученных упражнений в одну композицию).

***При организации учебно-воспитательного процесса используются следующие формы учебных занятий:***

- теоретические и практические занятия,
- спортивные эстафеты,
- праздники,
- викторины,
- конкурсы,
- соревнования.

***Принципы, реализуемые в программе:***

- сознательности,
- активности,
- наглядности,
- доступности,
- индивидуальности,
- систематичности,
- постепенность.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Рукабер Н.А. Программа «Спортивная аэробика». Москва, «СигналЪ», 2000; Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. «Аэробика, теория и методика проведения занятий», Москва, «Дивизион», 2006.;
2. Шипилина И.А. «Хореография в спорте», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004; Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений», Москва, «Терра-спорт», 2002г.;
3. Акулова А.И. «Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет». Москва. «Физкультура и спорт», 2007.;
4. Рукабер Н.А. Программа «Спортивная аэробика». Москва, «СигналЪ», 2000.;
5. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. «Аэробика, теория и методика проведения занятий», Москва, «Дивизион», 2006.;
6. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. ЮЮ - М.»Творческий центр»,2004.;
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. - М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2001.;
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: т.1. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2002.;
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы[Текст]/ Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение, Владос, 2004.;
10. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов - М. Аст. – 2005;
11. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М. Федерация аэробики России, 2005.-48с.;
12. Фабион Э.М. Ритмическая гимнастика -М., Фис, 2002.;
13. М.Дж. Алтер «Наука о гибкости», Киев, «Олимпийская литература», 2001.;
14. Т. Колодницкий, В. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва, «Дрофа», 2004.;
15. Э.Брюнему, Э.Харнес, Я.Хофф, К.Ю.Леве, Н.Тейглан «Бегай, прыгай, метай». Москва. «Физкультура и спорт.;
16. Буц Л.М. для вас, девочки/Л.М.Буц - М.Физкультура и спорт-2008.;
17. Гурвич М.М. Как быть здоровым или семь правил правильного питания. М.Панорама, 2001.;
18. Колесникова С.В. Детская аэробика, - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.;
19. Сухарев А.Г. Дыхательная гимнастика. М. Медицина, 2005.;

20. Попов В.Б. 1001 упражнение для физического развития, - М. Астрель, 2002.;
21. Штеренгерц Р.Е., Белая Н.А. Самомассаж для взрослых и детей, Киев, Здоровье, 2002.;
22. Спортивно-оздоровительная видеопрограмма «Хит-класс» Танцевальная аэробика POP-music.

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## 1 год обучения ознакомительный

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	ТЕМА	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное занятие. История развития аэробики. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, наблюдение
2				Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Комплексы ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение
3				Виды аэробики. Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
4				Медицинское обследование. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение
5				Основы здорового образа жизни. Строевые упражнения, ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Сдача нормативов ОФП и СФП.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение, анализ результатов
6				Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Значение музыки для тренировки. Комплексы ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Игры.	3	«Юность»	Беседа, Наблюдение, опрос
7				Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение, опрос
8				Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе. Игры.	3	«Юность»	Наблюдение

9				Понятие о личной гигиене, гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Техника выполнения базовых шагов аэробики.	3	«Юность»	<b>Беседа</b>
10				Понятия о травмах, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, кровотечения. Разновидности поворотов и равновесий. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги аэробики, и повторение техники выполнения в медленном темпе. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос, наблюдение</b>
11				Беседа об утренней гимнастике и режиме дня школьника. Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
12				Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Строевые, прыжковые упражнения. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
13				Виды аэробики. Развитие силы основных мышечных групп. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
14				Понятие о личной гигиене. Разновидности поворотов и равновесий. Основные направления аэробики. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений</b>
15				Оказание первой доврачебной помощи. Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, Опрос, контроль техники выполнения упражнений</b>
16				Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Подвижные и спортивные игры	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>

17				Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Аэробика и её виды.	3	«Юность»	Беседа, опрос, наблюдение
18				Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, их профилактика. Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений
19				Значение музыки для тренировки. Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Эстафеты.	3	«Юность»	Беседа, контроль техники выполнения упражнений
20				Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: открытый шаг. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
21				Виды аэробики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Спортивные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
22				Строевые, прыжковые упражнения. Развитие силы основных мышечных групп. Повторение и закрепление танцевального комплекса. Соревнования.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
23				Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, контроль техники выполнения упражнений
24				Разновидности поворотов и равновесий. Изучение техники выполнения в темпе под счет и музыкальное сопровождение. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
25				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения

26				Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
27				Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение
28				Виды аэробики. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
29				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
30				Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Беседа, контроль техники выполнения упражнений
31				Повторение техники выполнения комбинации в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
32				Комплекс ОРУ Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
33				Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
34				Медицинское обследование. Повторение и закрепление танцевального комплекса.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений



35				Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Совершенствование техники выполнения комбинации аэробики в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	Беседа, опрос контроль техники выполнения упражнений
36				Итоговое занятие. Тестирование по ОФП, СФП и теоретической подготовке.	3	«Юность»	Анализ результатов

### КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 2 год обучения базовый

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	ТЕМА	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное занятие. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Инструктаж по технике безопасности. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Спортивные и подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, наблюдение
2				Строевые упражнения, ходьба, бег. Комплексы ОРУ. Развитие скоростносиловых способностей. Соревнования.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение
3				Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
4				Медицинское обследование. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
5				Строевые упражнения, ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Сдача нормативов ОФП и СФП.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение, анализ результатов

6				Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Значение музыки для тренировки. Комплексы ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение, опрос</b>
7				Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение, опрос</b>
8				Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе. Игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
9				Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Строевые упражнения, ходьба, бег. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Техника выполнения базовых шагов аэробики.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
10				Разновидности поворотов и равновесий. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги аэробики, и повторение техники выполнения в медленном темпе. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа опрос наблюдение</b>
11				Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
12				Понятие о характере и размере музыки. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Строевые, прыжковые упражнения. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
13				Виды аэробики. Развитие силы основных мышечных групп. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
14				Разновидности поворотов и равновесий. Основные направления аэробики. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
15				Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>

16				Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	3	«Юность»	Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений
17				Разновидности поворотов и равновесий. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
18				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
19				Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Повторение комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Эстафеты.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
20				Развитие гибкости. Влияние футбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Знакомство с мячом. Обучение седе на мяче, прыжки на мяче.	3	«Юность»	Беседа, наблюдение
21				Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений
22				Разновидности поворотов и равновесий. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Эстафеты.	3	«Юность»	Наблюдение
23				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
24				Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений

25				Причины и профилактика переутомления, симптомы перетренированности. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений</b>
26				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Композиционная постановка.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
27				Разновидности поворотов и равновесий. Ознакомление с основными исходными положениями фитбол - аэробики и дыхательной гимнастики.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
28				Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
29				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Композиционная постановка.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
30				Развитие скоростно-силовых качеств. Композиционная постановка.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
31				Разновидности поворотов и равновесий. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых качеств	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
32				Разучивание основных исходных положений фитбол - аэробики и дыхательной гимнастики.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>
33				Развитие гибкости. Закрепление базовых шагов. Композиционная постановка.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>
34				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения</b>

35				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Наблюдение контроль техники выполнения упражнений
36				Приемы восстановления работоспособности организма. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
37				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Композиционная постановка.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
38				Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол- аэробике.	3	«Юность»	контроль техники выполнения упражнений
39				Разновидности поворотов и равновесий. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
40				Признаки переутомления при физических нагрузках. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, Опрос, Наблюдение
41				Развитие гибкости. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Анализ результатов
42				Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	3	«Юность»	Наблюдение
43				Разновидности поворотов и равновесий. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение
44				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения.	3	«Юность»	Наблюдение

45				Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	3	«Юность»	<b>Анализ результатов</b>
46				Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
47				Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. «Латино», «Тай - бо.» Релаксация. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
48				Развитие гибкости. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях футбол-аэробикой.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
49				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.«Мамбо», «Танец живота» . Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	<b>Наблюдение,</b>
50				Разновидности поворотов и равновесий. Комплекс ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств. Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>
51				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. «Мамбо», «Танец живота» , дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
52				Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	<b>Беседа, Опрос, техники выполнения упражнений</b>
53				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
54				Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Повторение базовых и альтернативных шагов аэробики.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, опрос</b>
55				Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>

56				Значение музыки для тренировки. Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Эстафеты.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
57				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: открытый шаг. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
58				Виды аэробики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
59				Строевые, прыжковые упражнения. Развитие силы основных мышечных групп. Повторение и закрепление танцевального комплекса. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
60				Разновидности поворотов и равновесий. Изучение техники выполнения в темпе под счет и музыкальное сопровождение. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
61				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>контроль техники выполнения упражнений</b>
62				Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
63				Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение</b>
64				Виды аэробики. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
65				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
66				Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения</b>

67				Повторение техники выполнения комбинации в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
68				Комплекс ОРУ Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Композиционная постановка. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
69				Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
70				Медицинское обследование. Повторение и закрепление танцевального комплекса.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
71				Совершенствование техники выполнения комбинации аэробики в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
72				Итоговое занятие. Тестирование по ОФП, СФП и теоретической подготовке.	3	«Юность»	Анализ результатов

### КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3 год обучения продвинутый

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	ТЕМА	Всего часов	Место проведения	Форма контроля
1				Вводное занятие. Правила поведения занимающихся аэробикой, правила техники безопасности в процессе занятий. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения, ходьба, бег. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, наблюдение



2				Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. <b>Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.</b>	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
3				Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
4				Медицинское обследование. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
5				Строевые упражнения, ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Сдача нормативов ОФП и СФП.	3	«Юность»	<b>Наблюдение Анализ результатов</b>
6				Значение музыки для тренировки. Комплексы ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой. Игры.	3	«Юность»	<b>Беседа наблюдение опрос</b>
7				Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения во время и после занятий). Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение, опрос</b>
8				Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Базовые шаги аэробики, изучение техники выполнения в медленном темпе. Игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
9				Строевые упражнения, ходьба, бег. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Техника выполнения базовых шагов аэробики.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
10				Разновидности поворотов и равновесий. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги аэробики, и повторение техники выполнения в медленном темпе. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа опрос наблюдение</b>
11				Строевые упражнения. СФП. Упражнения на развитие координации. Эстафеты. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>

12				Строевые, прыжковые упражнения. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
13				Виды аэробики. Развитие силы основных мышечных групп . Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
14				Разновидности поворотов и равновесий. Основные направления аэробики. Основы акробатики. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
15				Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
16				Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений</b>
17				Разновидности поворотов и равновесий. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
18				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
19				Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности стоек, мосты. Перевероты. Повторение комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Эстафеты.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
20				Развитие гибкости. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики. Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение</b>
21				Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити- джэм, афро-аэробика и др. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос Контроль техники выполнения упражнений</b>

22				Разновидности поворотов и равновесий. Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Эстафеты.	3	«Юность»	Наблюдение
23				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
24				Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
25				Здоровье и физическое развитие человека. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Изучение элементов классического танца. Подвижные игры.	3	«Юность»	Беседа, опрос, контроль техники выполнения упражнений
26				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Основы хореографии. Композиционная постановка.	3	«Юность»	Наблюдение
27				Разновидности поворотов и равновесий. Ознакомление с основными исходными положениями фитбол - аэробики и дыхательной гимнастики.	3	«Юность»	Наблюдение
28				Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения у стены. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
29				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Удерживание предмета на голове. Выполнение упражнений у стены с предметом. Отработка упражнений.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
30				Развитие скоростно-силовых качеств. Техника выполнения упражнений. Комбинации упражнений. Основные положения и техника выполнения танцевальных движений следующих направлений: - латина, африка, кантри, клубные танцы, диско.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений

31				Разновидности поворотов и равновесий. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых качеств	3	«Юность»	Наблюдение,
32				Разучивание основных исходных положений фитбол - аэробики и дыхательной гимнастики.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
33				Развитие гибкости. Выполнение акробатических элементов: «Мост» из положения стоя . Закрепление базовых шагов. Композиционная постановка.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
34				Упражнения на развитие осанки, гибкости. «Мост» из положения стоя (на 1-ой руке, на 1-ой ноге, мост на предплечьях, разноименный). Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
35				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Кувырок вперед ( с разбега через веревочку), подъем ноги вверх у опоры (правой, левой, в повороте). Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Наблюдение контроль техники выполнения упражнений
36				Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Переворот в сторону — колесо. Повторение элементов классического танца. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
37				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Переворот назад из положения мост в центре зала, переворот вперед. Композиционная постановка.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
38				Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитбол-аэробике.	3	«Юность»	контроль техники выполнения упражнений
39				Разновидности поворотов и равновесий. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль

40				Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, опрос, наблюдение</b>
41				Развитие гибкости. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
42				Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
43				Разновидности поворотов и равновесий. Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
44				Упражнения на развитие осанки, гибкости. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
45				Упражнения на силу и силовую выносливость. Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
46				Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Развитие силы основных мышечных групп. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
47				Комплексы ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения на развитие координации. «Латино», «Тай - бо.» Релаксация. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
48				Развитие гибкости. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях футбол-аэробикой.	3	«Юность»	<b>Наблюдение</b>
49				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. «Мамбо», «Танец живота». Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	<b>Наблюдение,</b>
50				Разновидности поворотов и равновесий. Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения</b>

51				Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. «Мамбо», «Танец живота», дыхательная гимнастика.	3	«Юность»	Наблюдение
52				Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. Закрепление базовых шагов.	3	«Юность»	Беседа, Опрос, техники выполнения упражнений
53				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
54				Повторение базовых и альтернативных шагов аэробики. Правила соревнований по спортивной аэробике.	3	«Юность»	Наблюдение, опрос
55				Строевые упражнения. Комплексы ОРУ. Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции. Подвижные игры.	3	«Юность»	Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений
56				Строевые, прыжковые упражнения. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Эстафеты.	3	«Юность»	Наблюдение
57				Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: открытый шаг. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
58				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Спортивные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
59				Строевые, прыжковые упражнения. Развитие силы основных мышечных групп. Повторение и закрепление танцевального комплекса. Соревнования.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений
60				Разновидности поворотов и равновесий. Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Изучение техники выполнения в темпе под счет и музыкальное сопровождение. Подвижные игры.	3	«Юность»	Контроль техники выполнения упражнений

61				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные игры.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
62				Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
63				Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Развитие выносливости.	3	«Юность»	<b>Беседа, наблюдение</b>
64				Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Соревнования.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
65				Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
66				Средства закаливания и методика их применения. Комбинации связок из базовых шагов в сочетании с различными движениями рук. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Беседа, контроль техники выполнения упражнений</b>
67				Повторение техники выполнения комбинации в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
68				Комплекс ОРУ Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Композиционная постановка. Подвижные и спортивные игры.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>
69				Развитие гибкости. Совершенствование комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Подвижные игры. Медицинское обследование.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>

70				Разновидности стоек, мосты. Перевороты. Совершенствование техники выполнения комбинации аэробики в темпе под счет и музыкальное сопровождение.	3	«Юность»	<b>Наблюдение, контроль техники выполнения упражнений</b>
71				Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук. Повторение и закрепление танцевального комплекса.	3	«Юность»	<b>Контроль техники выполнения упражнений</b>
72				Итоговое занятие. Тестирование по ОФП, СФП и теоретической подготовке.	3	«Юность»	<b>Анализ результатов</b>

46



## ТЕСТИРОВАНИЕ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**Для чего нужна разминка?** (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

Поперечный и продольный, это виды...

прыжков Б) шпагатов

шагов

Комплекс упражнений для растяжки мышц -это.

стретчинг Б) черлидинг

танец

Соотнесите упражнения на картинке с их названиями

1

2

3

4



А «Мост»

Б «Складка»

В «Березка»

Г «Бабочка»

1-В. 2-А. 3-Г. 4-Б

**Назовите форму одежды для тренировок** (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

**Что такое степ-аэробика?** (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**Что такое базовые шаги аэробики?** (Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики).

Что такое стретчинг?

растягивание

Б) сила

координация

Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон);  
уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов;  
проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;  
шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

бег

Б) шаг

прыжок

Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

степ-аэробика

Какие упражнения относятся к стретчингу?

48

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

Б) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

В) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

Какой прыжок не используется в аэробике?

«так джамп»

Б) «страдлл»

«выше неба»

Отжимание со шпагатом - это..

венсон Б) панкейк

геликоптер

Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую.

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Что такое аэробика?** (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

**Что такое стретчинг?** (Комплекс упражнений для растяжки мышц).

**Что такое черлидинг?** (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)).

Аква-аэробика

аэробика с мячом

Б) аэробика в высокой интенсивности

аэробика в воде

Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

Американцем К.Купером Б) Германцем В. Штраузером

Бельгийцем П. Отле

Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем -

Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

Т-о злер

Б) У-Чер

81гаёё1е

Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

фитнес-аэробика

Б) аква-аэробика

степ-аэробика

Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180°

продольной оси.

рондат

Б) колесо

шоссе

Парные, тройки и шестерки, станты- это виды..

шагов

Б) прыжков

пирамид

Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек - это..

база

Б) пирамида

стант

вместе.

вокруг

Приложение №3

#### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений. **Контрольные упражнения по ОФП для 1 года обучения, 2 года обучения**

№ п/п	Норматив	Методические указания	Сбавки	Баллы
-------	----------	-----------------------	--------	-------

1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.	Неполное сгибание и разгибание рук - 1.0 бал. Сильный прогиб в пояснице - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	7 раз 5.0 6 раз 4.0 5 раз 3.0 3 раза 2.0 2 раза 1.0
2.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал. При нарушении требований попытка не засчитывается.	130 см 5.0 120 см 4.0 110 см 3.0 100 см 2.0 90 см 1.0
3.	Удержание угла на гимнастической скамейке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент касание ног скамейки	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	15 сек. 5.0 13 сек. 4.0 11 сек. 3.0 9 сек. 2.0 7 сек. 1.0
4.	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.	Незначительное нарушения каждого из требований - 0.5 балла; значительное - 1.0; недодержка одного счёта - 1.0 балл.	5 счётов 5.0 4 счёта 4.0 3 счёта 3.0 2 счёта 2.0 1 счёт 1.0
5.	«Рыбка»	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется между лбом и стопами.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	0 см 5.0 см 4.0 см 3.0 см 2.0 см 1.0

### Контрольные упражнения по СФП для 1 года обучения, 2 года обучения

№ п/п	Норматив	Методические указания	Сбавки	Баллы
1	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу.	За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.	30 см 5.0 35 см 4.0 40 см 3.0 45 см 2.0 50 см 1.0
2	Шпагаты в трёх положениях - правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами)	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально.	За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног - сбавки от 0.5 до 1.0 балла.	0 см 5.0 5 см 4.0 10 см 3.0 15 см 2.0 20 см 1.0
3	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	40 см 5.0 50 см 4.0 60 см 3.0 70 см 2.0 80 см 1.0
4	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх- наружу (сек.)	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	25 сек 5.0 20 сек 4.0 15 сек 3.0 10 сек 2.0 5 сек 1.0
5	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	35 раз 5.0 20 раз 4.0 15 раз 3.0 10 раз 2.0 5 раз 1.0

Учащийся считается освоившим программу при наборе суммы баллов при выполнении упражнений: по ОФП не менее 13 баллов и СФП не менее 13 баллов.

### Контрольные упражнения по ОФП для 3 года обучения

№ п/п	Норматив	Методические указания	Сбавки	Баллы
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.	Неполное сгибание и разгибание рук - 1.0 бал. Сильный прогиб в пояснице - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	8 раз 5.0 6 раз 4.0 4 раз 3.0 3 раза 2.0 1 раза 1.0
2	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал. При нарушении требований попытка не засчитывается.	135 см 5.0 120 см 4 . 0 110 см 3.0 105 см 2.0 100 см 1.0
3	Удержание угла на гимнастической скамейке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент касание ног скамейки.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	15 сек. 5.0 13 сек. 4 . 0 11 сек. 3.0 9 сек. 2.0 7 сек. 1.0
4	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого из требований - 0.5 балла; значительное - 1.0; недодержка одного счёта - 1.0 балл.	8 счётов 5.0 6 счёта 4.0 4.04 счёта 3.03 счёта 2.0 1 счёт 1.0
5	«Рыбка»	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется между лбом и стопами.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	0 см 5.0 см 4.0 см 3.0 см 2.0 см 1.0

### Контрольные упражнения по СФП для 3 года обучения

№ п/п	Норматив	Методические указания	Сбавки	Баллы
1	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу.	За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0 балла.	20 см 5.0 30 см 4.0 40 см 3.0 45 см 2.0 50 см 1.0
2	Шпагаты в трёх положениях - правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами)	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально.	За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног - сбавки от 0.5 до 1.0 балла.	0 см 5.0 5 см 4.0 10 см 3.0 15 см 2.0 20 см 1.0
3	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперед в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	30 см 5.0 40 см 4.0 50 см 3.0 60 см 2.0 70 см 1.0
4	Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх-наружу (сек.)	Носок прижат к колену, сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	25 сек 5.0 20 сек 4 . 0 15 сек 3.0 10 сек 2.0 5 сек 1.0

6	«Рыбка»	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется между лбом и стопами.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	0 см 5.0 см 4. 0 см 3.0 см 2.0 см 1.0
7	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд.	Значительное нарушение - 1.0 бал. Незначительное нарушение - 0.5 бал.	30 раз 5.0 25 раз 4.0 20 раз 3.0 15 раз 2.0 10 раз 1.0

Учащийся считается освоившим программу при наборе суммы баллов при выполнении упражнений: по ОФП не менее 15 баллов и СФП не менее 15 баллов.