

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от «16» августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная аэробика»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработали программу: Новожилов Егор Александрович, старший тренер - преподаватель, Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Спортивная аэробика**» **физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Спортивная аэробика является доступным средством физкультурного воспитания детей и позволяет охватить возрастные этапы от 4,5 лет и до 7 лет.

Интерес к занятиям спортивной аэробикой обеспечивается не только широкой сетью её распространения, но и разнообразием форм и большим количеством соревнований, проводимых среди различных категорий занимающихся.

В связи с этим, изучение содержания и методики обучения упражнениям спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей позволяет значительно расширить возможности досуговой деятельности, и будет способствовать физкультурному воспитанию и существенному повышению уровня развития двигательных способностей, положительно скажется на спортивно-технических результатах занимающихся.

В программе учитывается разновозрастной состав учащихся, поэтому в содержание программы внесены разноуровневые (дифференцированные) задания к некоторым темам одного уровня обучения.

Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время и способствует реализации краткосрочных и сетевых форм наставничества.

Педагогическая целесообразность

На различных этапах подготовки спортивная аэробика способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма детей и подростков, формированию правильной осанки, развитию общей физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых качеств.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, спортивная аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Тренировочный процесс подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные, индивидуальность.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спортивной аэробики для укрепления и длительного сохранения здоровья.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Обучающие

1. Обучить начальным знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и спорта, в частности в спортивной аэробике.
2. Освоить основные виды движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость,

- гибкость, прыгучесть, координацию движений.
2. Способствовать укреплению здоровья.
 3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.
 4. Совершенствовать музыкальные, танцевальные, артистические способности.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
3. Совершенствовать формы, методы стимулирования творческой деятельности учащегося (выступления в различных мероприятиях, праздниках и соревнованиях).

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используются модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения спортивной аэробики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторских разработок тренерского состава отделения, направленных на эффективное освоение основ спортивной аэробики.

В спортивно-оздоровительные группы 1 года обучения стартового уровня зачисляются дети в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортивной аэробикой.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение технике элементов из различных групп спортивной аэробики.

Организационно - педагогические условия реализации программы
Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности учащихся

Возрастной период 5-6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной

тяжести или инфекционным заболеваниям.

К 5-ти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности.

К 6-ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы развиты слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Семилетний дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро».

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься спортивной аэробикой. Предполагает: углублённое изучение техники выполнения упражнений спортивной аэробики, самостоятельную работу на занятиях; систематическое участие в соревнованиях различных уровней; продолжительность не менее 1 года.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	5-6	1	4-6	156-234	на базе учреждения
Базовый	12	6-7	2	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 - 15 человек.

Срок реализации программы: восемь лет в общем объеме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, турниры, соревнования, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1,2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 30 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 - 10 минут.

Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного контроля и промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	10	58	70	8	62	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	10	32	92	12	80	
4.	Техническая подготовка	42	10	32	68	10	58	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего:	156	32	114	234	32	202	

Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного контроля и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	8	62	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	92	12	80	
4	Техническая подготовка	68	10	58	
5	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	32	202	

Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б., предварительный осмотр.

Практика. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя».

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология. Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое.

Практика.

Строевые упражнения. Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады.

Упражнения в ходьбе и беге. Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова», «Два мороза», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Ниточка с иголочкой».

Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп.

Упражнения потоком: бег с прямыми ногами, прыжки на двух ногах, руки на поясе, вверх, выпрыгивания вверх, ходьба в упоре присев, прыжки в упоре присев, ходьба «медведи» (ходьба на прямых руках и ногах), ходьба «тараканы» (ходьба в упоре лежа сзади, согнув ноги), ходьба выпадами, ходьба с наклоном к прямым ногам.

Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, в высоту с

разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка 10-12 см. Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.

Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в равновесии. Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами, ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.

Упражнения для развития силовых качеств: поднимание ног в группировку на гимнастической стенке; одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на спине; одновременное поднимание туловища и ног из положения лежа на животе; приседания; выпрыгивания вверх из упор присев; сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с, за 8 с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре,

хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 с-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь. 14

Пружинный шаг (10- 15 с), пружинный бег(20-45 с).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Хореография: упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.

Элементы классического танца:

demi plie (деми плие) неполное «приседание»;

grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»;

relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;

battemen tendu (батман тандю) во всех направлениях из 1 позиции ног лицом к опоре и держась одной рукой.

Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка».

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Базовые шаги спортивной аэробики	Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием; приставные и скрестные шаги; «джампинг джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.	March (4), Mambo (4), V-step (4), Cross (4), Step-touch (2) *, Double Step-touch (2+2), Chasse (2)
Элементы сложности	Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Композиция 6-8 лет , обязательные элементы отсутствуют, выбор элементов свободный в соответствии с таблицей сложности.	Шпагат, панкейк, упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе). Композиция 9-11 лет , обязательные элементы группы А, В, С, Д: отжимание в упоре лёжа (2 arm PU), упор углом ноги врозь (Straddle Support), прыжок с поворотом 360* (AirTurn), вертикальный шпагат (Vertical Split).

Акробатика	Мост, стойка на лопатках, «плуг», «рыбка», «корзинка», кувырки, колесо на правую и левую ногу, стойки на руках, стойки на лопатках, равновесие-ласточка.	«Колесо», «рондат», переворот (вперед, назад), подъём разгибом из стойки на голове и руках. Освоение техники элементов: 1. Темповой переворот (вперед); 2. «Фляк».
-------------------	--	--

5. Итоговое занятие.

Теория. План упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б., предварительный осмотр.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале. Терминология. Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, построение из колонны по одному в колонну по двое.

Практика.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полу-шпагат. Различные сочетания движений.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, закидывая бедро назад, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при

различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Комплекс упражнений на все группы мышц + стрейчинг.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

маховые упражнения (вперед, назад, в сторону) с продвижением, поворотами и базовыми шагами;

маховые упражнения (опорные и безопорные) под счет и самостоятельно;

маховые упражнения с приседами и т.д.

Упражнения на координацию движений:

перевороты вперед и назад с переходом в партер, «рондат», «фляк», «сальто»;

аэробные связки – сложные базовые дорожки в сочетании со сложными связками рук на месте и в движении под музыку с добавлением элементов сложности групп А, В, С, D.

подвижные игры с использованием базовых движений и элементов сложности спортивной аэробики.

Упражнения на развития силы:

выходы в стойку на руках из положения стоя или полного приседа, через согнутые, прямые ноги и ноги врозь;

повороты и ходьба в стойке на руках;

«спичаги»;

упоры углом ноги вместе с выходом в высокий угол и обратно;

«ножницы» в упоре углом ноги вместе;

сведение и разведение в положении упор углом ноги вместе;

прыжки в продвижении вперед лицом, правым и левым боком в положении упор лежа;

отжимание с хлопком и во взрывную рамку;

в висе углом на шведской стенке поднимание ног с касанием носками над головой.

Упражнения для развития выносливости:

выполнение соревновательных программ подходами, сдвоенными походами (2 подряд);

с элементами и без них «водичка»;

с использованием элементов сложности разных групп, один подход выполняется только с элементами группы А, следующий подход с элементами группы С и т. д.

Хореография. Термины и названия. 4 позиция ног. Участие рук в экзерсисе у палки. Port de bras. Tours. Отработка и усложнение ранее изученных движений: Demi plie, grand plie по 1, 2, 5 позициям ног лицом к станку и держась

одной рукой за палку. Battements tendus.

Освоение и применение 4 позиции ног. Исполнение упражнений ноги в 5 позиции. Исполнение движений изученных у станка в комбинациях на середине класса. 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

4. Техническая подготовка

Теория. Обучение технике элементов из различных групп, согласно действующей программе ФИЖ. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Тема	Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
Базовые шаги спортивной аэробики	March (4), Mambo (4), V-step (4), Cross (4), Step-touch (2) *, Double Step-touch (2+2), Chasse (2)	
Элементы сложности	<p>Обязательные элементы: А) Отжимание в упоре лежа; В) Упор углом ноги врозь; С) Прыжок в поворотом 360°. D) Вертикальный шпагат. Композиция 9-11 лет, обязательные элементы групп: А) Отжимание в упоре лёжа (2 arm PU); В) Упор углом ноги врозь (Straddle Support); С) Прыжок с поворотом 360* (AirTurn); D) Вертикальный шпагат (Vertical Split). шпагат; шпагат;</p>	<p>Обязательные элементы: А) Геликоптер в упор лежа. В) Упор углом ноги врозь с поворотом (максимум на 360°). С) Прыжок в группировку поворотом на 360°. D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат. Композиция 12-14 лет, обязательные элементы групп D: А) Геликоптер в упор лежа (Helicopter to PU); В) Упор углом ноги врозь, максимум поворот 360° (Straddle Support 1/1 turn); С) Прыжок в группировке, поворот 360° (Tuck Jump 1/1 turn) ; D) Поворот на 360° в вертикальный шпагат (1/1 Turn to Vertical Split).</p>
Акробатика	<p>«Колесо», «рондат», переворот (вперед, назад), подъём разгибом из стойки на голове и руках. Освоение техники элементов: 1. Темповой переворот (вперед); 2. «Фляк».</p>	<p>1. «Колесо» (с ноги/ног на ногу/ноги); 2. «Рондат»; 3. Переворот (вперед, назад); 4. Подъём разгибом из стойки на голове и руках; 5. Темповой переворот (вперед); 6. «Фляк».</p>
Дополнительные элементы спортивной аэробики		
Стоимость 0,4 балла		Стоимость 0,5 балла

<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимание; - отжимание, латеральное; - «хинч» отжимание; - отжимание, латеральное на одной ноге; - «хинч» отжимание на одной ноге; - отжимание «венсон»; - отжимание безопорный «венсон»; - отжимание «венсон»; отжимание безопорный «венсон»; - из упора лежа – отжимание «взрывная рамка»; - из упора лежа – отжимание «взрывная рамка» в шпагат; - геликоптер; геликоптер в шпагат. 	<p>Группа А, динамическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - латеральное отжимание в упоре лежа на 1 руке и 1 ноге; - «хиндж» отжимание в упоре лежа на 1 ноге и 1 руке; - «взрывная рамка» в «венсон»; - из упора лежа перемах ноги врозь в упор лежа сзади; - упор высокий угол, туловище горизонтально разгибаясь шпагат; - из упора лежа круг двумя ногами 1 или 2; - круг двумя ногами, в шпагат; - круг двумя с широко разведенными ногами «деласал» 1 или 2; - круг «деласал» в шпагат; - геликоптер в упор «венсон»; - геликоптер , поворот на 180° в шпагат.
<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь «вне»; - упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360°; - упор углом ноги врозь /упор углом с поворотом на 360°; - упор углом ноги вместе; - упор углом ноги вместе с поворотом на 360°; - высокий угол; - упор статический безопорный «венсон»; - упор безопорный «венсон» со сменой положения ног - в обе стороны. 	<p>Группа В, статическая сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор углом ноги врозь «вне» на 1 руке с поворотом на 180°; - упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 360°; - упор высокий угол; 37 - высокий упор согнувшись с поворотом на 360°.
<p>Группа С, прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат; - прыжком свободное падение; - прыжок с поворотом на 360° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 180°; - махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в упор лёжа – «гейнер»; - махом вперед прыжок с поворотом на 180° и падение в шпагат – «гейнер»; - колени к груди (без поворота и с поворотом); - прыжком группировка – приземление в шпагат; - прыжком поворот на 360° в группировку; - с поворотом на 180° прыжок в группировку и приземление в шпагат; - прыжок в группировку и приземление в упор лёжа; - прыжок казак; - прыжок казак в шпагат; - прыжок согнувшись; - прыжок согнувшись ноги врозь; - прыжок во фронтальный шпагат; - прыжок в шпагат; - прыжок разножка; - прыжок «баттерфляй»; - ножницы. 	<p>Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок с поворотом на 720°; - прыжок с поворотом на 540° в шпагат; - прыжком свободное падение с поворотом на 360°; - с поворотом на 360° прыжок в группировку и приземление в шпагат; - прыжком поворот на 180° группировка – в упор лёжа; - с поворотом на 360° прыжок казак; - с поворотом на 180° прыжок казак в шпагат; - прыжок казак в упор лёжа; - прыжок согнувшись, в шпагат; - прыжок согнувшись ноги врозь в шпагат; - прыжок во фронтальный шпагат приземление во фронтальный шпагат; - прыжок в шпагат и приземление в шпагат; - прыжок разножка поворот 180°; - прыжок разножка приземление в шпагат; - перекидной прыжок; - прыжок «ножницы» с поворотом на 180° – упор лёжа; - прыжок "от оси" с поворотом на 180°.

<p>Группа D, равновесие и гибкость:- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопорный вертикальный. шпагат; - из шпагата перекат в сторону и на 360°; - поворот на 360° в безопорном вертикальном шпагате; - поворот на 1 ноге на 360°; - поворот на 1 ноге на 360° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - поворот на 1 ноге на 720° и более; - поворот на 1 ноге на 360° в безопорный вертикальный шпагат; - высокое равновесие с захватом рукой за ногу с поворотом на 360°; - «либела» с опорой руками о пол; - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°; - четыре (4) поочередных высоких вертикальных маха ногами с поворотом на 360°. 	<p>Группа D, равновесие и гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот на 1 ноге на 720° в вертикальный шпагат с опорой руками о пол; - поворот на 360°, маховая нога впереди горизонтально; - поворот на 360° в высоком равновесии с захватом за ногу, в вертикальный шпагат; - «либела» с опорой руками о пол в вертикальный шпагат; - без опорная «либела».
--	--

5. Итоговое занятие.

Теория. План комплекса упражнений для самостоятельной летней подготовки.

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио аппаратура.
2 год обучения (базовый уровень)				

1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
4.	Техническая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь, аудио аппаратура.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, аудио аппаратура.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, хореографические элементы. Изучить базовые шаги аэробики и элементы сложности.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.

Базовый	<p>Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку.</p> <p>Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения на координацию движения, хореографические термины и экзерсис. Уметь выполнять базовые шаги спортивной аэробики, их сочетания, элементы сложности, композиции (согласно возрастной шкале). Принимать участие в соревнованиях, в показательных выступлениях.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>
---------	---	---

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения, соревнования, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренеров - преподавателей

1. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов.- М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – Москва.: 2001
3. Крючек, Е.С., Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики : Учеб. - метод. пособие / Е.С. Крючек. – СПб.: 2002.- 37 с.
4. Крючек, Е.С., Модельные характеристики спортивной аэробики / Е.С. Крючек // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: 2008.- 92с.
5. Крючек, Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физического воспитания: учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов; СПб гос.акад.физ.культурыим.П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999.-324 с.
7. Кудюрова, Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике / Т.В. Кудюрова.- Новосибирск.: 1999
8. Менхин, Ю.В., Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
9. Мякинченко, Е.Б., Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Поздеева, Е.А., Методика совершенствования исполнительского мастерства

в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск.: СибГУФК, 2013.- 80с.

11. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов. – М.: Аст, 2005.

12. Филиппова, Ю.С., Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике/ Ю.С. Филиппова. – Новосибирск.: 2003.

13. Филиппова, Ю.С., Особенности психофизиологического развития юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / Ю.С. Филиппова, В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман. – Новосибирск.: 2005.

14. Юсупова Л.А., Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов.– Минск.: БГУФК, 2005. – 100 с.

для учащихся

1. Буц Л.М., Для вас девочки / Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Поздеева, Е.А., Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск.: СибГУФК, 2013.- 80с.

3. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов. – М.: Аст, 2005.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная аэробика»
на 2022-2023 учебный год**

- 1. Начало учебного года:** 01.09.2023г.
- 2. Окончание учебного года:** 31.05.2024г.
- 3. Продолжительность учебных занятий:** 2 -3 раза в неделю по 1,2 занятию, продолжительностью 30 минут, перемена между занятиями 5 - 10 минут.

4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Опекунова Т.С. группа № 3	2	12	6	102	132	234
Оболенская Н.В. группа № 4	2	12	6	104	130	234
Воробьева А.В. группа № 3	2	12	4	68	88	156
Петрова М.В. группа № 1	1	12	4	72	84	156
Петрова М.В. группа № 2	2	12	6	106	128	234
Субботина Е.В. группа № 1	2	12	6	104	130	234
Субботина Е.В. группа № 2	2	12	4	70	86	156
Субботина Е.В. группа № 3	1	12	4	70	86	156

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1	Опекунова Т.С. группа № 3	Понедельник, среда, четверг	14.30 – 16.05
2	Оболенская Н.В. группа № 4	Вторник, четверг Суббота	18.00 -19.05; 14.00- 15.05
3	Воробьева А.В. группа № 3	Вторник, четверг	18.20 -19.25
4	Петрова М.В. группа № 1	Пятница Воскресение	17.15- 18.20 10.00-11.05

5	Петрова М.В. группа № 2	Вторник, пятница Воскресенье	18.25- 20.00 11.10. -12.45
6	Субботина Е.В. группа № 1	Вторник, четверг Пятница	18.45- 19.50 17.45- 18.50
7	Субботина Е.В. группа № 2	Среда Суббота	18.45- 19.50 12.00-13.05
8	Субботина Е.В. группа № 3	Понедельник Суббота	18.45-19.40 11.00- 11.55

6. Проведение промежуточной аттестации:
.промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024г.

7. Каникулы
Зимние: 01.01.2023 - 08.01.2024 г.

8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году:
4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2

24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
33			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
34			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				72
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
47			Упражнения для развития специальных физических качеств. Подводящие упражнения к элементам гимнастики.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Элементы спортивной аэробики.	2
50			Элементы спортивной аэробики.	2
51			Элементы спортивной аэробики.	2
52			Элементы спортивной аэробики.	2

53			Элементы спортивной аэробики.	2
54			Элементы спортивной аэробики.	2
55			Элементы спортивной аэробики.	2
56			Элементы хореографии.	2
57			Элементы хореографии.	2
58			Элементы хореографии.	2
59			Элементы хореографии.	2
60			Элементы хореографии.	2
61			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Техническая подготовка				32
62			Базовые шаги аэробики.	2
63			Базовые шаги аэробики.	2
64			Базовые шаги аэробики.	2
65			Базовые шаги аэробики.	2
66			Базовые шаги аэробики.	2
67			Базовые шаги аэробики.	2
68			Комбинации	2
69			Комбинации.	2
70			Комбинации. Соединение базовых шагов в связки.	2
71			Комбинации.	2
72			Комбинации. Соединение базовых шагов и элементов сложности в связки.	2
73			Комбинации. Соединение базовых шагов и элементов сложности в связки.	2
74			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
75			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
76			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
77			Комбинации. Выполнение под музыку базовых шагов и элементов сложности.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				84
Всего:				156

Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	2
2. Общая физическая подготовка (ОФП)				70
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2

5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Специальная физическая подготовка (СФП)				92
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2

48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2
72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2
74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
76			Элементы хореографии.	2
77			Элементы хореографии.	2
78			Элементы хореографии.	2
79			Элементы хореографии.	2
80			Элементы хореографии.	2
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
4..Техническая подготовка				68
83			Базовые шаги аэробики.	2

84			Базовые шаги аэробики.	2
85			Базовые шаги аэробики.	2
86			Базовые шаги аэробики.	2
87			Базовые шаги аэробики.	2
88			Базовые шаги аэробики.	2
89			Базовые шаги аэробики.	2
90			Базовые шаги аэробики.	2
91			Базовые шаги аэробики.	2
92			Базовые шаги аэробики.	2
93			Базовые шаги аэробики.	2
94			Базовые шаги аэробики.	2
95			Базовые шаги аэробики.	2
96			Базовые шаги аэробики.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2
99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Элементы сложности.	2
106			Элементы сложности.	2
107			Элементы сложности.	2
108			Элементы сложности.	2
109			Композиции.	2
110			Композиции.	2
111			Композиции.	2
112			Композиции.	2
113			Композиции.	2
114			Композиции.	2
115			Композиции.	2
116			Композиции.	2
5. Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				70
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2
5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2

7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2
34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				92
37			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
38			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
39			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
40			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
41			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2

49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
52			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
53			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
54			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
55			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
56			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
57			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
58			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
59			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
60			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
61			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
62			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
63			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
64			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
65			Элементы хореографии.	2
66			Элементы хореографии.	2
67			Элементы хореографии.	2
68			Элементы хореографии.	2
69			Элементы хореографии.	2
70			Элементы хореографии.	2
71			Элементы хореографии.	2
72			Элементы хореографии.	2
73			Элементы хореографии.	2
74			Элементы хореографии.	2
75			Элементы хореографии.	2
76			Элементы хореографии.	2
77			Элементы хореографии.	2
78			Элементы хореографии.	2
79			Элементы хореографии.	2
80			Элементы хореографии.	2
81			Элементы хореографии.	2
82			Элементы хореографии.	2
4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Базовые шаги аэробики.	2
84			Базовые шаги аэробики.	2

85			Базовые шаги аэробики.	2
86			Базовые шаги аэробики.	2
87			Базовые шаги аэробики.	2
88			Базовые шаги аэробики.	2
89			Базовые шаги аэробики.	2
90			Базовые шаги аэробики.	2
91			Базовые шаги аэробики.	2
92			Базовые шаги аэробики.	2
93			Базовые шаги аэробики.	2
94			Базовые шаги аэробики.	2
95			Базовые шаги аэробики.	2
96			Базовые шаги аэробики.	2
97			Элементы сложности.	2
98			Элементы сложности.	2
99			Элементы сложности.	2
100			Элементы сложности.	2
101			Элементы сложности.	2
102			Элементы сложности.	2
103			Элементы сложности.	2
104			Элементы сложности.	2
105			Элементы сложности.	2
106			Элементы сложности.	2
107			Элементы сложности.	2
108			Элементы сложности.	2
109			Композиции.	2
110			Композиции.	2
111			Композиции.	2
112			Композиции.	2
113			Композиции.	2
114			Композиции.	2
115			Композиции.	2
116			Композиции.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 года обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Знакомство с детьми, игра «Назови своё имя». Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				68
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Упражнения в ходьбе и беге.	2
3			Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Упражнения в ходьбе и беге.	2
4			Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Упражнения в равновесии.	2
5			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения в равновесии.	2
6			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения для шеи и туловища.	2
7			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения потоком. Упражнения для ног.	2
9			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
10			Упражнения потоком. Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения потоком. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
12			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
13			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения в равновесии.	2
14			Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Упражнения в равновесии.	2
15			Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на снарядах.	2
16			Упражнения потоком. Общеукрепляющие упражнения.	2
17			Упражнения в ходьбе и беге. Общеукрепляющие	2

			упражнения.	
18			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения на снарядах.	2
19			Упражнения на ходьбе и беге. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
20			Упражнения потоком. Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.	2
21			Упражнения на снарядах. Упражнения на прыжках.	2
22			Упражнения потоком. Упражнения для шеи и туловища.	2
23			Упражнения потоком. Упражнения для ног.	2
24			Упражнения на прыжках. Упражнения в равновесии.	2
25			Упражнения в движении по кругу: ходьба на высоких полупальцах руки на поясе, перекаты с пятки на носок, пружинный шаг, ходьба на носках руки в стороны, вверх. Бег, бег в захлест, бег с высоким подниманием колена, галоп. Упражнения на прыжках.	2
26			Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в равновесии.	2
27			Построение в строй, шеренги, колонны. Перестроения из колонны по одному в колонны по двое, построение в круг, сохранение интервалов в круге. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом. Общеукрепляющие упражнения.	2
28			Упражнения на прыжках. Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в ходьбе и беге. Общеукрепляющие упражнения.	2
30			Упражнения в равновесии. Упражнения на снарядах.	2
31			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
32			Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на снарядах.	2
33			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на снарядах. Инструктаж по Т.Б.	2
34			Упражнения для ног. Упражнения на снарядах.	2
35			Упражнения потоком. Упражнения на снарядах.	2
Итого за 1 полугодие:				70
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				42
36			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
37			Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые	2

			шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	
38			Упражнения для развития силовых качеств.	2
39			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
40			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
41			Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
42			Упражнения для развития силовых качеств.	2
43			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
44			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях.	2
45			Упражнения для развития амплитуды и гибкости: наклон ноги вместе, ноги врозь; начальная маховая подготовка; сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка»), «лягушка».	2
46			Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги; прыжки на скакалке в различных вариациях. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
47			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Упражнения для развития силовых качеств.	2
48			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
49			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
50			Упражнения для правильной постановки осанки,	2

			варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	
51			demi plie (деми плие) неполное «приседание»; grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»; relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;	2
52			demi plie (деми плие) неполное «приседание»; grand plie (гранд плие) глубокое, большое «приседание»; relevé (релеве) поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;	2
53			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка».	2
54			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Элементы народного танца: «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка», «моталочка», «верёвочка».	2
55			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног. Разновидности ходьбы и бега, галопы. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты. Упражнения для разработки голеностопного сустава. Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
56			Партерная гимнастика. Позиций ног 1,2,5.6. Позиции рук 1,2,3.	2
4. Тема: Техническая подготовка				42
57			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием.	2
58			Приставные и скрестные шаги.	2
59			Базовые шаги аэробики: «Джампинг джек», «ланч» на месте и в движении.	2
60			Базовые шаги аэробики: «Лифт», «скип» на месте и в движении.	2
61			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
62			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
63			Бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием. Базовые шаги аэробики. Приставные и скрестные шаги.	2
64			Мост, стойка на лопатках, «плуг».	2
65			«рыбка», «корзинка», кувырки.	2
66			Стойки на лопатках, равновесие-ласточка.	2
67			Колесо на правую и левую ногу, стойки на руках.	2
68			Элементы сложности: сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад).	2
69			Шпагат, панкейк.	2
70			Упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).	2

71			Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе).	2
72			Шпагат, панкейк, сгибание разгибание рук (локти в стороны, локти назад), упор углом (угол ноги врозь, угол ноги вместе)	2
73			Элементы сложности. Композиция.	2
74			Элементы сложности. Композиция.	2
75			Элементы сложности. Композиция.	2
76			Элементы сложности. Композиция.	2
77			Элементы сложности. Композиция.	
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация открытое занятие.	2
				Итого за 2 полугодие: 86
				Всего: 156

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся

Предварительный осмотр в сентябре или дополнительно, при поступлении на обучение проводится с целью определения начальной физической подготовленности.

Предварительный осмотр дети 5- 7 лет

1.Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям спортивной аэробикой.

2. Оценка внешних данных. К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий спортивной аэробикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, или в баллах.

При этом высшая оценка – 2,5 балла – ставится, если показатель попадает в зону $\pm 1 - 1,5$. Результат в зоне отклонений, равных ± 2 , оценивается в 1,5 балла, в зоне $\pm 3 - 1$ балл

Длина тела (см)							
Возраст (лет)	X- 3	X - 2	X -1	- X +	X + 1	X + 2	X + 3
5	103,17	104,98	106,79	108,6	110,41	112,22	114,03
6	106,88	108,72	110,56	112,4	114,24	116,08	117,92
Вес тела (кг)							
5	12,24	13,66	15,08	16,5	17,92	19,34	20,76
6	14,47	15,88	17,29	18,7	20,11	21,52	22,93

3.Оценка координации движений (однократное выполнение упражнения вместе с тренером).

4.Оценка способностей к сохранению равновесия (простое прохождение туда и обратно по гимнастической скамейке, руки в стороны).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

№п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	2
2	Мышечная сила	2
3	Вестибулярная устойчивость	3
4	Выносливость	2
5	Гибкость	3
6	Координационные способности	3
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

Промежуточная аттестация

Комплекс упражнений ОФП и СФП (5-10 упражнений, согласно уровню сложности) с отдыхом по 30 сек. между упражнениями.

Критерии выполнения контрольных упражнений и тестов.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для спортивной аэробики специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы

Структура (алгоритм) учебного занятия

Структура занятия по спортивной аэробике остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала методов и средств обучения. Форма основной части зависит от организации занятия.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащиеся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по спортивной гимнастике может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на «**стартовом уровне**» обучения 1 года и 2 года обучения «**базового уровня**» первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитию физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Вводная часть: приветствие, ОРУ.

Основная часть: упражнения ОФП и СФП.

Заключительная часть: упражнения растяжки.

Для определения результативности реализации программы используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных нормативных упражнений.

**Контрольные упражнения по ОФП и СФП для учащихся стартового уровня
(1 год обучения).**

Таблица 1.

№ п/п	Упражнения	Методические указания
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 балла.
2	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голен и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0,5 до 1 балла.
3	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
4	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
5	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.

**Контрольные упражнения по ОФП базовый уровень программы
(необходимо набрать не менее 48 баллов)**

Таблица 2.

Баллы	Отжимание от пола (раз)	Поднимание ног на шведской стенке до 90* (раз)	Баллы	Шпагаты (3), из трёх оценок ставиться средняя
10	12	10	10	Голен и бедра Недостаточно плотно Прилегают к полу
9,7	11			
9,5	10	9		
9,2	9			Разведение ног 170*
9,0	8	8	9,0	
8,7	7			
8,5	6	7		
8,2	5			
8,0	4	6	8,0	Разведение ног 160*
7,7	3			
7,5	2	5		
7,2	1			
7,0		4	7,0	Разведение ног 145*
6,7				
6,5		3		
6,2				
6,0		2		
5,7				
5,5		1		
5,2				Разведение ног 130*
5,0			5,0	

4,7				Разведение ног менее 130*
4,5				
4,2				
4,0			4,0	
3,7				
3,5				
3,2				
3,0				

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- логти в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноге вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д.

№ п / п	Инструктаж по техника безопасности	
1.	Общие требования по технике безопасности	<p>1.К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Опасные факторы: травмы при выполнении упражнений без страховки; травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала; наличие посторонних предметов в зале.</p> <p>2.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.</p> <p>3.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.</p> <p>4.Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.</p> <p>5.После проведения учебно-тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
2.	Требования безопасности перед началом занятий	<p>1.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</p> <p>2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.</p> <p>3.Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).</p> <p>4.Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.</p> <p>5.Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6.Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.</p> <p>7.Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.</p>
3.	Требования безопасности во время занятий	<p>1.Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.</p> <p>2.Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.</p> <p>3.Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>4.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.</p> <p>5.Соблюдать дисциплину на занятиях.</p>
4.	Требования безопасности по окончанию занятия	<p>1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</p> <p>2.Снять спортивный костюм и спортивную обувь.</p> <p>3.Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.</p>
5.	Требования безопасности в	<p>1.При возникновении пожара в спортивном зале</p>

	аварийных ситуациях	немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. 2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
--	----------------------------	---