****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Понимание  воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого не достаточно для того, чтобы дети могли полностью реализовать потребность в движении. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

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

**Актуальность программы** основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря этому, дети избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

 Программа составлена с учетом морфологических особенностей учащихся и факторов риска, воздействующих на организм ребенка, и предназначена для использования специалистами учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для занятий с учащимися 7-10 лет.

Настоящая программа предназначена для занятий с детьми в физкультурно-оздоровительных группах, помимо этого в программе указаны конкретные методические рекомендации по организации и планированию работы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

 Занятия организуются в **форме групповой работы** и дополняют содержание основной общеобразовательной **программы по физкультуре**. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям. Обязательно наличие спортивной формы у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения. В работе объединения, при наличии условий, могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм её реализации в рамках взаимодействия с образовательными организациями города и района.

**Цель программы**: Формирование устойчивых мотивов и потребностей

 бережного отношения к собственному здоровью,

 стремления к активным занятиям физической культурой

 и спортом, физической красоте, душевной и физической

 гармонии.

**Задачи:**

***Образовательные*** - приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по аэробике, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий аэробикой;

***Воспитательные*** - содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных способностей;

***Оздоровительные*** - содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку.

**Уровень реализации** программы «Аэробика» **-уровень основного общего образования,** т.к. в детское объединение принимаются все желающие от 7 до 10 лет.

Уровень освоения программы – **общекультурный.**

 Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость в группах составляет:

* первый год обучения – **15 человек;**
* второй год обучения – **15 человек**;
* третий год обучения – **15 человек.**

Занятия **первого и второго года обучения** проводятся **2 раза в неделю по 1 академическому часу** (35 минут; 72 часа в год).

Занятия **третьего года обучения** **4 раза в неделю по 1 академическому часу** (45 минут; 144 часа в год).

 ***Основной формой*** учебно-тренировочного процесса являются **групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.**

**В содержании программы « Аэробика** можно выделить *три этапа*

*подготовки учащихся:*

* **I этап – подготовительный:** развитие и поддержание устойчивого интереса к занятиям, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, развитие гибкости и координированности;
* **II этап – учебно-тренировочный**: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, совершенствование разнообразных двигательных навыков и умений;
* **III этап – этап совершенствования**: дальнейшая всесторонняя физическая подготовка, совершенствование техники, приобретение теоретических знаний, навыков самостоятельного ведения занятия.

Данные этапы соответствуют группам  обучения.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

* классическая аэробика;
* общеразвивающие упражнения (стретчинг);
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* интегральная тренировка;
* комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая общая физическая подготовка, как правило, первоначальный рост спортивно-технических результатов сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

 Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проходит концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

 Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

**УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Основная цель этапа: овладение базовыми видами аэробики.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

 Факторы, ограничивающие нагрузку

* диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
* неравномерность в росте и развитии мышц.

 Основные средства тренировки:

* Классическая аэробика;
* Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
* Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
* Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скиппинг;
* Интегральная тренировка;
* Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренер подбирает соответствующие тренировочные средства. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде аэробики. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

Требования к содержанию дополнительного образования детей (***см. в Приложении 1)***

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО АЭРОБИКЕ:**

* Наглядность – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.
* Доступность.
* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
* Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
* Закрепление навыков, многократное выполнение упражнений.
* Индивидуально-дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояние здоровья каждого ребенка.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

**Учащиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях аэробикой;

- основы техники выполнения комплекса физических упражнений;

- правила выполнения базовых шагов аэробики и элементов трудности;

- смысл спортивной терминологии;

- основные понятия музыкальной грамоты;

- особенности содержания современных направлений аэробики.

**Учащиеся должны уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учётом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**Учащиеся должны уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

- для включения занятий аэробикой в активный отдых и досуг.

 Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие учащихся в открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчетах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всего курса отслеживаются достижения детей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения (72 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Название разделов и тем**  | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1.  | РАЗДЕЛ 1Теоретическая подготовка |
| 1.1 | Техника безопасности на занятии | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.2 | Гигиена, режим дня и питание человека  | 1 | 1 | - | оставление режима дня |
| 1.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.4 | Краткая терминология аэробики, элементы техники движений | 1 | 1 |  | опрос |
| 1.5 | История аэробики | 1 | 1 | - | информационный материал |
| 2. | РАЗДЕЛ 2Общая физическая подготовка |
| 2.1  | Бег, прыжки | 7 | 1 | 6 | тестирование |
| 2.2 | Подвижные игры, конкурсы | 8 | - | 8 |
| 3. | РАЗДЕЛ 3Специальная физическая подготовка |
| 3.1 | Воспитание музыкальности; | 5 | 2 | 3 | - |
| 3.2 | Комплексы аэробики; | 10 | - | 10 | зачет |
| 3.3 | Акробатика | 21 | - | 21 | зачет |
| 4. | РАЗДЕЛ 4Оздоровление |
| 4.1 | Упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, релаксация | 6 | 2 | 4 | опрос |
| 4.2 | Фитбол - гимнастика | 8 | 2 | 6 | - |
| 5. | РАЗДЕЛ 5Контрольные нормативы |
| 5.1 | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | тестирование |
|  **ИТОГО:** | 72 | 12 | 60 |  |

**Содержание программы 1 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (12часов)**

Общие требования безопасности при проведении занятий по аэробике. Специальное оборудование для занятий аэробикой. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (15 часов)**

**Строевые упражнения**

 Понятия – «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д. **Общеразвивающие упражнения**

 *Упражнения без предмета.* Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д. Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д. Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д. Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами.* С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Два Мороза», «Через кочки и пенёчки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Кошки - мышки».

Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часов)**

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. *Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

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

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). 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 (с постепенным увеличением высоты прыжка), 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.

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Воспитание музыкальности и выразительности движения. Задания на изменения темпа. Задания на метроритм. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта хлопками и движениями шага. Игра «Музыкальный стульчик».

Аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

**Раздел 4. Оздоровление (14 часов)**

Упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, релаксация.Практическая часть (Приложение 2)

**Раздел 5 Контрольные нормативы (2 часа).**

Сдача контрольных нормативов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (1 год обучения)**

По окончании первого года обучения учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития аэробики, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать занятия аэробикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий аэробикой;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения (72 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Название разделов и тем**  | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1.  | РАЗДЕЛ 1Теоретическая подготовка |
| 1.1 | Техника безопасности на занятии, введение в образовательную программу | 1 | 1 | - | опрос |
| 1.5 | История аэробики | 1 | 1 | - | информационный материал |
| 2. | РАЗДЕЛ 2Общая физическая подготовка |
| 2.1  | Бег, прыжки,скакалка | 10 | - | 10 | тестирование |
| 2.2 | Подвижные игры, Конкурсы, эстафеты | 108 | - | 108 |
| 3. | РАЗДЕЛ 3Специальная физическая подготовка |
| 3.1 | Воспитание музыкальности | 3 | - | 3 | - |
| 3.2 | Аэробика | 20 | - | 20 | зачет |
| 3.3 | Акробатика | 8 | - | 8 | зачет |
| 3.4 | Стретчинг | 5 | - | 5 |  |
| 4. | РАЗДЕЛ 4Оздоровление |
| 4.1 | Фитбол - гимнастика | 4 | - | 4 | - |
| 5. | РАЗДЕЛ 5Контрольные нормативы |
| 5.1 | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | тестирование |
|  **ИТОГО:** | 72 | 2 | 70 |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Содержание программы 2 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа)**

Общие требования безопасности при проведении занятий по аэробике. Специальное оборудование для занятий аэробикой. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (28 часов)**

 **Строевые упражнения**

 Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой и т.д.

Ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками; бег медленный, бег с ускорением;

прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания.

  **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения без предмета.* Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д. Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д. Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д. Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами.* С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

*Упражнения на снарядах.* Гимнастическая скамейка. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

 Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная 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.

 Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

Подвижные игры:

«Белки, желуди, орехи», «Запрещенное движение», «Два Мороза», «Через кочки и пенёчки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки - мышки», «Пионербол», «Вышибалы».

Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часов)**

Воспитание музыкальности и выразительности движения. Задания на изменения темпа. Задания на метроритм. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта хлопками и движениями шага. Игра «Музыкальные пятнашки».

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

 Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-4-с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

*Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.* Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.).

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). 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 (с постепенным увеличением высоты прыжка), 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. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

**Раздел 4. Оздоровление (4 часа)**

Упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, релаксация.

Практическая часть (Приложение 2)

**Раздел 5 Контрольные нормативы(2 часа)**

Сдача контрольных нормативов

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (2 год обучения)**

По окончании второго года обучения учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития аэробики, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать занятия аэробикой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий по аэробике;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых шагов аэробики;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**\**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | **Название разделов и тем**  | **Количество часов** | **Формы аттестации (контроля)** |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1.  | **РАЗДЕЛ 1 Теоретическая подготовка** |
| 1.1 | Техника безопасности на занятии, введение в образовательную программу | 5 | 4 | 1 | опрос |
| 1.2 | История аэробики | 3 | 3 | - | информационный материал |
| 2. | **РАЗДЕЛ 2 Общая физическая подготовка** |
| 2.1  | Легкая атлетика | 12 | 2 | 10 | тестирование |
| 2.2 | Подвижные игры, Конкурсы, эстафеты | 10 | - | 10 |
| 3. | **РАЗДЕЛ 3 Специальная физическая подготовка** |
| 3.2 | Аэробика | 65 | 5 | 60 | зачет |
| 3.3 | Акробатика | 10 | - | 10 | зачет |
| 3.4 | Стретчинг | 15 | - | 15 |  |
| 4. | **РАЗДЕЛ 4 Оздоровление** |
| 4.1 | Фитбол - гимнастика | 20 | - | 20 | - |
| 4.2 | Упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, релаксация | 2 | - | 2 |  |
| 5. | **РАЗДЕЛ 5 Контрольные нормативы** |
| 5.1 | Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | тестирование |
|  **ИТОГО:** | 144 | 14 | 130 |  |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Содержание программы 3 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)**

Общие требования безопасности при проведении занятий по аэробике. Специальное оборудование для занятий аэробикой. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания.

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

 **Строевые упражнения**

Легкая атлетика: ходьба в равномерном темпе на носках, на пятках, с изменением темпа, в чередовании с прыжками; бег медленный, бег с ускорением; прыжки с ноги на ногу, скачки на левой и правой ноге, приседания.

  **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения без предмета.* Для рук: поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке) и т.д. Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д. Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д. Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

*Упражнения с предметами.* С набивными мячами (вес 1-3кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловя его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге и т.д.

*Упражнения на снарядах.* Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

 Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная 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.

 Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

Подвижные игры:

«Белки, желуди, орехи», «Запрещенное движение», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Охотники и утки», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки - мышки», «Пионербол», «Вышибалы».

Спортивные конкурсы и эстафеты: тесты, проверяющие силу, гибкость, подвижность и ловкость.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (85 часов)**

Воспитание музыкальности и выразительности движения. Задания на изменения темпа. Задания на метроритм. Выполнение более сложных ритмов в 2-4 такта хлопками и движениями шага. Игра «Музыкальный кубик».

*Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.*

 Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 25с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

*Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.* Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180 (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.*

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10сек, за 8сек, и т.д.).

Пружинный шаг (10-15сек), пружинный бег (20-45сек). 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 (с постепенным увеличением высоты прыжка), 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. Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Аэробика

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

**Раздел 4. Оздоровление (24 часа)**

Упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения, релаксация.

Практическая часть (Приложение 2)

**Раздел 5 Контрольные нормативы(2 часа)**

Сдача контрольных нормативов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (3 год обучения)**

По окончании третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учётом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

**-** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ, ОБОРУДОВАНИЕ**

Для успешности реализации программы необходим спортивный зал, с мягким покрытием на полу, а также следующее оборудование:

* аудиоаппаратура,
* CD диски с записью музыки к комплексам упражнений,
* индивидуальные коврики,
* фитбол - мячи;
* ленточки, кубики, мячики, обручи (для упражнений с предметами).

**Способы определения результативности**

 Для учащихся первого года обучения и вновь пришедших в группу проводится предварительная аттестация. В конце каждого года проводится промежуточная аттестация. В конце 3-го года обучения проводится итоговая аттестация.

 Содержание аттестации (предварительной промежуточной и итоговой) в течение нескольких занятий учащихся сдают контрольные нормативы.

 Форма оценки: «зачет» («+») и «незачет» («-») и уровень (высокий, средний, низкий).

**Список литературы:**

1.  Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.  Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов  В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

5.  Л.И. Виноградова, М.Н. Поволяева. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 14. – М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2005. – 80 с.

6.   Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.

7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она /К.М.Прокопов – М. Аст.-2005 г.

8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.

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

**Приложение 1**

**ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ**

Образовательная направленность: физкультурно-спортивная.

Вид деятельности: интеллектуально-спортивные игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные содержательные аспекты образовательной программы | Инвариантная составляющая | Способы оценивания |
| по направленности и виду деятельности |
| ***Развивающий компонент*** |
| Общие интеллектуальные способности | Развитие у обучающихся:- устойчивости внимания;- быстроты мыслительных операций;- памяти;- оперативности мышления. | Наблюдение |
| Специальные способности | Развитие у обучающихся:- устойчивости психики;- адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации;- стратегического мышления. | Наблюдение |
| Общие и специальные физические способности | Развитие у обучающихся физической выносливости. | Мониторинг физической подготовленности учащихся |
| ***Обучающий компонент*** |
| Общий кругозор в предметной области | Знакомство обучающихся с:- историей развития аэробики;- достижениями выдающихся спортсменов и тренеров прошлого и настоящего;- видами и особенностями аэробики. | Опрос, рефераты |
| Специальные знания (теоретическая подготовка по аэробике) | Изучение с обучающимися:- понятия «аэробика»;- специальной терминологии;- способности к многократному повторению движений;- способности к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок (спортивные соревнования).Общее физическое развитие.Коррекция отклонений физического развития. | Опрос |
| Специальные умения и навыки (практическая деятельность по аэробике) | Формирование у обучающихся специальных практических умений и навыков:- индивидуальной и групповой тренировки;- техники правильного дыхания;- техничности и технологичности выполнения специальных движений. | Наблюдение |
| ***Воспитывающий компонент*** |
| Основы физической культуры | Знакомство обучающихся с:- основами здорового образа жизни;- спортивной и общей гигиеной;- основами спортивного питания. | Опрос |
| Основы нравственной культуры | Воспитание у обучающихся:- целеустремленности, работоспособности, воли к победе;- этики поведения спортсмена (этика аэробики);- адекватности самооценки. | Наблюдение |
| Основы социальной культуры | Воспитание у обучающихся:- индивидуальной и коллективной ответственности и дисциплины;- умения работать в команде;- культуры поведения в различных социальных ситуациях. | Наблюдение |
| Основы эстетической культуры | Воспитание у обучающихся:- культуры тела;- эстетических основ аэробики;- эстетики движений. | Наблюдение |

**Приложение 2**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Движения ногами**

**Обычная ходьба – марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

**Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle– стрэдл).** Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**V-шаг (V-Step– ви-степ).** Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты.

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;
2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;
3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;
4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

 Часто встречается выполнение неполного движения– только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**Скрестный шаг (Сross-Step– кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;
2– шаг назад левой ногой;
3– шаг вправо правой ногой;
4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;
2– правая ставится скрестно левой впереди;
3– шаг левой назад;
4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

 **Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп)**. Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

 **Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач)**. Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

в разных направлениях.

**Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип)**. Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Side to Side c поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

Side to Side c поворотом кругом.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап)**. Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

**Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

**Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл)**. Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

**Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

вперед, назад, в сторону;

по диагонали;

с поворотом направо, налево;

с поворотом кругом;

углом при многократном повторении– зигзаг;

с двойным или многократным повторением в одном направлении.

**Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).** Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;
2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением;

с поворотом на 90°;

кругом;

углом, зигзагом.

**Приседание (Plie– плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище на наклонено вперед, кисти на бедрах.

 **Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

по диагонали;

углом, зигзагом;

с поворотом кругом;

с двойным повторением в одном направлении;

с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**Выпад (Lunge– ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением.

**Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:

1– шаг правой ногой вперед;
2– переступить на левую ногу;
3– шаг правой назад;
4– приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;

первый широкий шаг выполняется в сторону.

**Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1– и– 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

 **Бег (Jogging– джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

 **Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ)**. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

 **Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

**Движения руками**

**Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл).** И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. Данный тип движения чаще всего сочетается с приставными и скрестными шагами.

**Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл)**. И.п.– руки согнуты, локти отведены назад. Выпрямить руки назад. Чаще всего используется на приставных скрестных шагах, в выпадах.

**Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс).** И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

**Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс).** Выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища.

**Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй).** И.п.– руки согнуты в стороны.

**Стретчинг**

Упражнениями на растягивание. Природная гибкость уменьшается: если не развивать данное качество, то с годами будет все труднее выполнять наклоны и махи. В формате урока аэробики в конце занятия 7–10 мин. отводится развитию гибкости.

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Ниже приводится оригинальная программа, названная «Гибкая сила», объединяющая методы восточной и западной культуры – йогу, стретчинг и силовые упражнения. Объединение этих методик позволяет улучшить физическую кондицию, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояния суставов. Включение элементов йоги дает возможность почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Занятия по программе «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствуют гармонизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что позволяет улучшить осанку.

1. И.п.– стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца.

То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п.– левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное.

То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п.– сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – рёбра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п.– сед, согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п.– упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад -вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

7. И.п.– лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

8. И.п.– лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п.

То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону - назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п.– сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п.– лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п.– лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п.– наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седее – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек.

То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п.– выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек.

То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п.– сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз.

Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек.

То же в другую сторону.

19. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек.

То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

**Акробатика**

Кувырок: кувырок вперед – из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад – из упора присев.

Мост: простейший мост – наклон назад с упором руками в пол. Мост на одну ногу – с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

Шпагаты: прямой – предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.

Стойки: на лопатках – с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу («Берёзка), на предплечья, на голове, на руках.

Повороты: вправо (влево) – «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале н6а одну, а затем на другую ногу. Медленный поворот вперёд на одну ногу – с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный поворот назад (перекидка) – опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое – либо конечное положение, например в шпагат.

 С самого начала кружковцы обучаются приёмам страховки при выполнении акробатических элементов и помощи в освоении групповых растяжек.

**Фитбол - гимнастика**

 Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лёжа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

 Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

 Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

 Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. **March – ходьба на месте.**

**2. Step Touch – приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, с поворотом.**

**3. Knee up – подъём согнутой ноги, колено вверх.**

**4. Lunge – выпад вперёд, в сторону.**

**5. Kick – выброс ноги вперёд разгибая, ногу вперёд, выполнить мах.**

**6. Jack – прыжки: ноги врозь – ноги вместе.**

**Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горячая картошка», импровизация «Кузнечики».**

**Оздоровление**

 Чтобы постоянно сохранять правильное положение частей тела, необходимо укреплять естественный мышечный корсет. Эффективность применения с этой целью специальных упражнений зависит от исходных положений (и.п.):

I. У гимнастической стенки. К гимнастической стенке прижаты: пятки, икры ног, ягодицы, лопатки, затылок. Голова прямо, подбородок на уровне шейной ямки, живот подтянут, руки вдоль туловища.

II. Стоя. Стоять в упоре на двух ногах, стопы параллельно, при этом: живот подобран, ягодицы напряжены, спина прямая (без прогиба в пояснице), плечи развернуты и опущены вниз, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, подбородок на уровне шейной ямки.

III. Лежа на животе: руки «крылышками», плечи тянуть вниз, макушкой тянуться вверх, лоб на полу (простыне), ноги вместе, пуп и носки на одном уровне.

IV. Лежа на спине, при этом: руки под углом 45о, ладони наверх, голова и туловище прямо, носки тянуть вниз. Следить, чтобы не было прогиба в пояснице.

V. На боку. Одна нога согнута в упоре перед грудью, вторая вверх, ладонью на полу. Проверка: нос, пуп и носки на одном уровне.

VI. Упор, стоя на коленях, при этом: прямой угол в плечевых и тазобедренных суставах, живот подобран, голова и спина на прямой линии, кисти рук вперед (параллельны одна другой), колени и пятки вместе, носки оттянуты.

 Наиболее выгодные исходные положения: лежа на спине, лежа на животе, упор стоя на коленях, так как при них возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза.

 Из этих исходных положений выполняют упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. В упоре стоя на коленях, позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Это дает возможность целенаправленно корригировать нарушение осанки. Упражнения, выполняемые в этих исходных положениях, должны иметь симметричный характер.

 Динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях, на расслабление, применяя разные исходные положения.

**Специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия:**

Сгибание — разгибание стопы; разнообразные движения пальцами стоп; поворот стопы на наружный край (супинация); сжимая пальцы сводить и разводить пятки; круговое движение в голеностопном суставе; катание стопой мяча, палки, валика; поднимание мяча стопами; перекладывание пальцами стоп мелких предметов

Примерный комплекс дыхательных упражнений

И.п.: лежа на спине; левая рука на животе, правая на груди; ноги слегка согнуты. На счет 1-2 - вдох, надуть живот; на счет 3-4-5 - выдох, втянуть живот. Вдох носом, выдох ртом.

И.п.: то же. На счет 1-2 -вдох, надуть живот; на счет 3-4 - продолжая вдох, поднимать грудную клетку; на счет 5-8 - выдох, опустить грудную клетку, начиная с втягивания живота. Рукой контролировать движение живота и грудной клетки.

И.п.: то же ладони на реберной дуге. На счет 1-2 -вдыхая, раздвинуть грудную клетку во фронтальной плоскости; на счет 3-4-5 - выдыхая, руками сдавить грудную клетку с боков.

И.п.: сидя. На счет 1-2 - вдох носом; 3-4 - пауза; 6-7 - выдох ртом; 8-9 – пауза. Дыхание неглубокое

И.п.: лежа на спине, ноги в упоре. На счет 1-2 -руки в стороны - вдох; на счет 3-4-5-6 - выдох, обнимая себя руками. При выдохе произносить звуки «ж», «з», «c» на счет 1-6.

И.п.: сидя. Задержка дыхания на вдохе, начиная с 5-й секунды (индивидуально). Верхний плечевой пояс не фиксировать.

И.п.: стоя. Ходьба на 2-3 шага - вдох; на 3-4 – выдох. Вдох носом, выдох ртом.

 Большое внимание уделяется **обучению правильному дыханию**. В специальном комплексе дыхательные упражнения выполняют из разных исходных положений. Это - упражнения симметричного и асимметричного типа, избирательно развивающие силу вдоха, выдоха, полное грудное, брюшное, смешанное дыхание. Упражнения направлены на укрепление основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры. Важным моментом применения дыхательных упражнений на уроках является согласование фаз движения и дыхания. Нагрузку при выполнении дыхательных упражнений можно регулировать количеством повторений заданных режимов дыхания.

**Приложение 3**

Для определения результативности используется следующая диагностика (тестирование)

***Контрольные упражнения по ОФП и СФП***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Методические указания |
| 1 | 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. |
| 2 | 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 1.0балла. |
| 3 | 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. |
| 4 | Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке. | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.  |
| 5 | Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу. | Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).  |
| 6 | Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята. | Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.  |
| 7 | Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. | При выполнение равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла. |
| 8 | Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами. | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 9 | Прыжок вверх без взмаха руками. | Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 10 | Прыжок вверх со взмахом руками. | Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 11 | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног. |
| 12 | Вис углом на гимнастической стенке (держать).  | Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град. |
| 13 | Жим на одной ноге (правой и левой) | Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.  |
| 14 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.  | Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий. |
| 15 | Стойка на руках у опоры. | Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди. |
| 16 | Прыжки со скакалкой | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.  |
| 17  | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя. | Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту. |

*Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)*

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног. | Полная складка, но с удерживанием ног руками. | Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками. | Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты. |
| Мост держать 3 сек. | Ноги и руки прямые, плечи перпенди-кулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпенди-кулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали. | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град. |
| Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенными ногами). | Голени и бёдра плотно прилегают к полу | Голени и бёдра недостаточ-но плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град. | Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками |
| Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.(см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу (сек) | 8.0 | 6.0 | 4.0 | 2.0 |
| Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек) | 20.0 | 18.0 | 16.0 | 14.0 |
| Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. | Носок свободной ноги на уровне подбородка | Носок свободной ноги на уровне груди | Носок свободной ноги поднят на 90 град. | Носок свободной ноги поднят ниже 90 град. |

*Оценка данных*

|  |  |
| --- | --- |
| Средний балл | Уровень |
| 3.9 и ниже. | Низкий |
| 4.0-4.9 | Ниже среднего |
| 5.0-7.0 | Средний |
| 7.1-7.9 | Выше среднего |
| 8.0-9.0 | Высокий  |

***Контрольные нормативы***

**1-ый год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Прыжки на одной ноге вперед, м | 3-4 | 2-3 | 1-2 | 3-4 | 2-3 | 1-2 |
| Бросание мяча вверх и ловля его | Не менее 20 раз подряд | Не менее 15 раз подряд | Не менее 10 раз подряд | Не менее 20 раз подряд | Не менее 15 раз подряд | Не менее 10раз подряд |
| Дальность броска набивного мяча (1кг) из-за головы,см | 270-400 | 220-350 | 150-219 | 220-350 | 175-300 | 140-175 |

**2-ой год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 11-13 | 9-11 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 120-122 | 117-119 | 107-116 | 118-120 | 115-117 | 97-114 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Прыжки на одной ноге вперед, м | 4-5 | 3-4 | 1-3 | 4-5 | 3-4 | 1-3 |
| Бросание мяча вверх и ловля его | Не менее 20 раз подряд | Не менее 15 раз подряд | Не менее 10 раз подряд | Не менее 20 раз подряд | Не менее 15 раз подряд | Не менее 10раз подряд |
| Дальность броска набивного мяча (1кг) из-за головы,см | 300-500 | 270-450 | 150-270 | 250-380 | 175-250 | 140-175 |

**3-ий год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Прыжки на одной ноге вперед, м | 5-6 | 4-5 | 1-3 | 5-6 | 4-5 | 1-3 |
| Бросание мяча вверх и ловля его | Не менее 30 раз подряд | Не менее 20 раз подряд | Не менее 10 раз подряд | Не менее 30 раз подряд | Не менее 20 раз подряд | Не менее 10раз подряд |
| Дальность броска набивного мяча (1кг) из-за головы, см | 400-800 | 350-400 | 150-350 | 300-700 | 250-300 | 140-250 |