


Управление по образованию и науке администрации муниципального  
образования городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

Согласовано  
Решение педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи  
Протокол № 1  
от «17» мая 2022г.

Утверждена приказом  
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи  
От 17.05.2022г. № 42  
Директор ДЮСШ № 10  К.В. Бурьян



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
ознакомительного (стартового) уровня  
по спортивной аэробике «Морская звезда»**

**Срок реализации программы - 72 часа**

**Возраст: 5-18 лет**

**Условия реализации: ПФДО**

**Вид программы: модифицированная**

**ID – номер в АИС «Навигатор» -17103**

**Разработчики программы**

**Директор К.В. Бурьян  
старший тренер-преподаватель А.В. Григорьева**

г. Сочи  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» .....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план 1 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы.....	7
1.3.1. Учебный план 2 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы.....	7
1.3.3. Теоретически подготовка.....	8
1.3.4. Общая физическая подготовка.....	9
1.3.5. Специальная физическая подготовка.....	10
1.3.6. Акробатика.....	11
1.3.7. Хореография.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Календарный учебный график 1 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы.....	13
2.2. Календарный учебный график 2 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы.....	14
2.3. Условия реализации программы.....	15
2.4. Формы аттестации.....	16
2.5. Методические обеспечение программы .....	18
2.5.1. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	18
2.5.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.....	21
2.6. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	24
Приложения.....	26

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном (стартовом) уровне МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи в рамках системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае на отделении сложно – координационного вида спорта - спортивная аэробика.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 06.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – физкультурно – спортивная.

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

поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

**Адресат программы:** дети 5-18 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Группы ознакомительного (стартового) уровня формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности освоения программ предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и предоставившие сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, а также имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

**Уровень программы:** ознакомительный (стартовый).

Особенности формирования группы ознакомительного (стартового) уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки

обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от уровня программы, возраста занимающихся и задач подготовки.

**Форма обучения:** очная, с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы стартового уровня осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта и возрастных особенностей занимающихся;
- тренировочные занятия по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану);
- участие в показательных и иных мероприятиях;
  - теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеofilмов, просмотра спортивных мероприятий);
  - итоговая, промежуточная аттестация обучающихся.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 45 минут.

**Особенностями организации тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы стартового уровня:**

- обучение осуществляется на ознакомительном (стартовом) уровне;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
  - прием на общеразвивающую программу стартового уровня, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию;
  - индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.
  - в программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 5-летнего возраста;
  - расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве *критериев* оценки, анализа и корректировки деятельности программы ознакомительного (стартового) уровня использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.2.4 настоящей программы в сроки: промежуточный контроль на 32 занятия, итоговый контроль на 72 занятия.

**Особенности формирования ознакомительного (стартового) уровня программы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)**

Таблица № 1

Уровень	Кол-во модулей часов в неделю/год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Возрастной состав	Формы организации
Ознакомительный (стартовый)	1 модуль – 32 часа с 12.09. – 30.12.2022г. (2ч/16 недель)	10/30	Одновозрастный разновозрастный переменный 5-18 лет	Групповые, индивидуальные
	2 модуль – 40 часов с 16.01. – 31.05.2023г. (2ч/20 недель)			

### 1.2 Цели и задачи

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий спортивной аэробикой.

**Задачи:**

• **личностные:**

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

• **метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках общеразвивающей программы стартового уровня, опыта физкультурно - спортивной и интеллектуально - творческой деятельности;

• **образовательные (предметные):**

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения основ техники, хореографии, акробатики;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной аэробики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план 1 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	2		собеседование
2	<b>Физическая подготовка</b>	<b>19</b>		<b>19</b>	просмотр
2.1	Общая физическая подготовка	10		10	
2.2	Специальная физическая подготовка	9		9	
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
	Акробатика	5		5	
	Хореография	5		5	
4	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
5	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	По приказу МБУ ДО ДЮСШ № 10			
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	

#### 1.3.2. Учебный план 2 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы

Таблица № 3

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	6		собеседование
2	<b>Физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольные нормативы
2.1	Общая физическая подготовка	8		8	
2.2	Специальная физическая подготовка	8		8	
3	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
	Акробатика	9		9	
	Хореография	8		8	
4	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	контрольные нормативы
5	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	По приказу МБУ ДО ДЮСШ № 10			
<b>Итого</b>		<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	

### **1.3.3. Теоретически подготовка**

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся по данному курсу.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На данном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. При этом знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

#### ***1 модуль***

Тема 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении спортивной аэробики. Порядок и содержание работы секции. Терминология спортивной аэробики. Популярность СА в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных аэробистов (2 ч).



## **2 модуль**

Тема 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (2 ч).

Тема 3. Краткая характеристика техники выполнения элементов спортивной аэробики. Анатомические сведения, необходимые для освоения двигательных действий (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы) (2 ч).

Тема 4. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для составления спортивных комбинаций (2 ч).

### **1.3.4. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка - комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, взрывной силы, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на ознакомительном (стартовом) уровне обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств аэробиста. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на ознакомительном (стартовом) уровне должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации учащихся.

Ходьба.

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

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры.

«Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### **1.3.5. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – упражнения на специальную силу (динамическую, статическую, взрывную), выносливость, гибкость.

Задачи специальной физической подготовки:

- 1.Повысить уровень специальных физических качеств. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную)
2. Увеличить массу основных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе, пирамиды).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Комплексы упражнений для развития специальных физических качеств представлены в приложении № 1

### **1.3.6. Акробатика**

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.
4. Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

### **1.3.7. Хореография**

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной аэробике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

*Подготовительные упражнения* содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

*Основные упражнения* включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Хореография - школа движения подразумевает наличие соответствующей упорядоченности и структурной законченности движений. В упражнении по спортивной аэробике такая хореография проявляется в натянутости подъема, коленей, позвоночника, рук в момент выполнения базовых шагов и акробатических элементов. В манере выхода и ухода на площадку. Типичная рабочая осанка для гимнастики: Голова высоко поднята, взгляд вперед. Плечи опущены, чтобы открыть затылок. Руки четкие и "живые". Кисти рук выпрямлены и прогнуты. Корпус прямой, таз на линии корпуса. Ноги выпрямлены. Стопы соприкасаются с полом или же гимнастка стоит на полупальцах.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор де бра (движениями руками), наклонами.
- 2) батманы тандю (выставления на носок) и тандю жете (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) рон де жамб пар тер и ан лер ( круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) батманы фондю и фраппе (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) релеве лян и девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) гран батман жете (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) маленькие хореографические прыжки.
- 8) народно-характерные танцы.
- 9) комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стрит данс, латина).

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся смогут:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории спортивной аэробики;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях спортивной аэробикой и правила его предупреждения;

*В результате освоения программы учащиеся будут уметь:*

- выполнять упражнения по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов спортивной аэробики;

*В результате освоения программного материала по спортивной аэробике учащиеся научатся:*

- использовать правила безопасного поведения на занятиях спортивной аэробикой.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график 1 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы (форма для индивидуального использования)**

Таблица № 4

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>I.</b>					<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		собеседование
1.					2	История развития спортивной аэробики, терминология		
2.					2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях		
<b>II.</b>					<b>19</b>	<b>Физическая подготовка</b>		просмотр
1					10	ОФП		

2					9	СФП		
<b>III.</b>					<b>10</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>		
1.					5	Акробатика		
2.					5	Хореография		
<b>IV.</b>					<b>1</b>	Промежуточная аттестация		
<b>ИТОГО</b>					<b>32</b>			

**2.2. Календарный учебный график 2 модуля ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы (форма для индивидуального использования)**

Таблица № 5

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
<b>I.</b>					<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		собеседование
1.					2	характеристика техники выполнения элементов СА		
2.					2	ОФП, СФП, Базовые шаги аэробики, группы элементов для составления		
<b>II.</b>					<b>16</b>	<b>Физическая подготовка</b>		контрольные нормативы
1					8	ОФП		
2					8	СФП		
<b>III.</b>					<b>17</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>		просмотр
1.					9	Акробатика		
2.					8	Хореография		
<b>IV.</b>					<b>1</b>	<b>Итоговая аттестация</b>		контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>					<b>40</b>			

### 2.3. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально - техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия по спортивной аэробике проводятся в спортивном зале с любым гладким покрытием, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта спортивная аэробика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице № 6.

**Кадровое обеспечение.** Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель» от 24.12.2020г. № 952н.

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера – преподавателя.

#### Спортивное и специальное оборудование

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья гимнастические низкие	шт.	4
2	Грибок «гимнастический»	шт	1
3	Зеркало настенное (12х2м)	шт	1
4	Коврик гимнастический	шт	20
5	Маты гимнастические	шт	10
6	Мостик гимнастический пружинный	шт	2
7	Музыкальный центр	шт	1
8	Палка гимнастическая	шт	10
9	Скакалка гимнастическая	шт	20
10	Скамейка гимнастическая	шт	4
11	Спортивный резиновый жгут	шт	20
12	Стенка гимнастическая	шт	4
13	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	Комплект	10

## 2.4. Формы аттестации

Формы аттестации 1 модуля ознакомительного (стартового) уровня программы:

- теоретическая подготовка: оценить знания и умения применять на практике программный материал, соответствующий уровню обучения, посредством собеседования;
- общая физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в форме просмотра тренером – преподавателем в соответствии с требованиями данной программы;
- специальная физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в форме просмотра тренером – преподавателем в соответствии с требованиями данной программы;
- хореография: просмотр освоения простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- акробатика: выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов спортивной аэробики (в форме просмотра);

Формы аттестации 2 модуля ознакомительного (стартового) уровня программы:

- теоретическая подготовка: оценить знания и умения применять на практике программный материал, соответствующий уровню обучения, посредством собеседования;
- общая физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями данной программы;
- специальная физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями данной программы;
- хореография: просмотр освоения простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев;
- акробатика: выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов спортивной аэробики (в форме просмотра).

Критерии оценки итоговой аттестации представлены в таблице № 7

### Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для групп ознакомительного (стартового) уровня общеразвивающей программы отделения спортивной аэробики

Таблица № 7

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				
	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	6,16	6,17	6,18	6,19	6,2



Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110
Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	14	13	12	11
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	19	18	17	16	15
Шпагаты в трех положениях на гимнастической скамье (правой, левой, прямой)	голень и бедро плотно прилегают, туловище вертикально	голень на полу, бедро 5см от пола с опорой на руки.	голень на полу, бедро 10 см. от пола с опорой на руки	голень на полу, бедро 15см. от пола с опорой на руки	голень на полу, бедро 20 см. от пола с опорой на руки
Мост, держать 3сек.	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45град.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали и более 45град.
Контрольные упражнения (тесты)	<b>Девушки</b>				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 30 м (с)	6,16	6,17	6,18	6,19	6,2
Прыжок в длину с места (см)	130	125	120	115	110
Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	13	12	11	10
Подъём туловища лёжа на полу (пресс)	19	18	17	16	15
Шпагаты в трех положениях на гимнастической скамье (правой, левой, прямой)	голень и бедро плотно прилегают, туловище вертикально	голень на полу, бедро 5см от пола с опорой на руки.	голень на полу, бедро 10 см. от пола с опорой на руки	голень на полу, бедро 15см. от пола с опорой на руки	голень на полу, бедро 20 см. от пола с опорой на руки
Мост, держать 3сек.	ноги и руки прямые, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45град.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали и более 45град.

Для групп ознакомительного (стартового) уровня программы итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по завершению освоения программы в соответствии со сроком реализации.

**После освоения ознакомительного (стартового) уровня программы и по достижению 9-летнего возраста, занимающиеся вправе пройти**

**индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу по спортивной аэробике. Занимающие групп ознакомительного (стартового) уровня программы не прошедшие индивидуальный отбор продолжают обучение на базовом уровне общеразвивающей программы.**

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в группах ознакомительного (стартового) уровня применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в группах ознакомительного (стартового) уровня преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

### **Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения)**

1. Платформа Zoom.
2. Сервисы Яндекс
3. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
4. Платформа WhatsApp
5. Официальный сайт МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
6. Инстаграмм

#### **2.5.1 Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.**

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно-тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обуславливает некоторые особенности учебно-тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.
5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и.т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных

задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера и преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером - преподавателем или

выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

### **2.5.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.**

Причины травматизма на тренировочных занятиях:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального

подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным администрацией образовательной организации;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- Занятия проводятся согласно расписанию.

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

- Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## **2.6. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей**

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике / Методическая разработка для слушателей семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической культуры, - Иркутск, 1990. 76с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
8. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г
9. Правила по спортивной аэробике разработаны общероссийской общественной организацией «Всероссийской федерацией спортивной и оздоровительной аэробики» (ВФСОА), с учетом правил на 2009-2012 г, утвержденных техническим комитетом аэробной гимнастики, международной федерации гимнастики (FIG).
10. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
12. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
13. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

### **Видеоматериалы:**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 10»

### **Интернет-ресурсы:**

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»
2. «Открытый класс»



3. Всероссийская федерация спортивной аэробики: <http://www.sport-aerob.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>  
Официальный сайт министерство образования и науки Российской Федерации

Упражнения для развития специальных физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
1.Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	
2. Наклоны и повороты тулов. В различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе до отказа	
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастич. скамейке	
	В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с	
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см)	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12раз	
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувш. Руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	
10. То же на правом, левом боку	- / -	
11. В висе на гим. Стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	
12. Углом в висе на гим. стенке (держатъ)	6с, 4-5 сер. Паузы для отдыха 5 с	
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены- сгибание тулов. До прямого угла	Быстро: 10 раз, 4-5 сер. Паузы отдыха до 8 с	
14. То же сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удерживание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз- поднимание туловища до горз. Полож.	- / -	

16. Эти упражнения, закреплены руки, поднимание ног	- / -	
17. Эти упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	
18. «Прилипалочка» - упор на гимнаст. стенке лицом к ст. касаясь опоры всем телом	3 с, 5 сер. Паузы отдыха 6 с	
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастич. стенке - силой вис прогнувшись	2 раза, 5 сер. Паузы отдыха 5 с	
20. Лазанье и передвижения в висе на гимнаст. стенке	Исп. В разных направлениях: вверх, вниз в стороны	
21. Лазание по канату, шесту	3 м(с помощью ног)	
22. Из упора присев перекач наз.-перекач вп.-прыжок вверх прогнувшись-упор присев	5 раз	Выполнение в быстром темпе
23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	- / -	
24. То же в упоре с прямой спиной	- / -	
25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	- / -	
26. Переворот силой в упор на н/ж или перекладине	В подход 2 раза	
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	

### Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
Рывковые упражнения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	
5. Шпагат	Передние-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	
6. Махи ногами	То же от приставлен. ноги	
	У опоры вперед, в сторону, назад	
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширину плеч	

9. Движения с гимн. палкой с разных хватках	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.) в хв. снизу и св. (из полож. за спиной)	
Уп	ажнения для развития прыгучести	
Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
Прыжки:		
1.Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр.	
В длину с места	Толчком с двух и с одной	
3.С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с пазами 5 с Высота горки 25-30 см	
4.Через гимн. Скамейку или веревку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	
5.То же с продвижением прыжками вп. Впр., вл. Через 4м веревку высота 25-30 см		

### Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1 -й год обучения	
	Методические указания	
1.Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	
2.Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3.Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	