

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

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 города Сочи

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Протокол № 3
от «28» августа 2023г.

Утверждена приказом
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
От 28.08.2023г. № 66
Директор МБУ ДО СШ № 10
_____ К.В. Бурьян

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительного этапа
сверх установленного
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
муниципального задания
по виду спорта: спортивная аэробика**

Срок реализации программы – от 1 года до 3 лет

Возраст: 5-18 лет

**Условия реализации: платные дополнительные
образовательные услуги**

Вид программы: модифицированная

Разработчики программы

Директор К.В. Бурьян

Старший тренер-преподаватель:

А.В. Григорьева

г. Сочи
2023 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 общеразвивающей программы.....	7
1.3.2. Теоретически подготовка.....	7
1.3.3. Общая физическая подготовка.....	9
1.3.4. Специальная физическая подготовка.....	10
1.3.5. Акробатика.....	10
1.3.6. Хореография.....	11
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Методические обеспечение программы	17
2.4.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.....	18
2.4.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.....	21
2.5. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	23
Приложения.....	25

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа сверх установленного МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи муниципального задания по виду спорта: спортивная аэробика реализуется **на спортивно – оздоровительном этапе** в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг в соответствии с Постановлением администрации города Сочи от 06.03.2018г. № 343 «О внесении изменений в постановление администрации города Сочи от 19.02.2016г. № 370 «Об утверждении тарифов на платные дополнительные образовательные услуги, предоставляемые МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи».

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 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «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 молодёжи».

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 обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся;

- 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 обучающихся культуры здоровью, 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 обучающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с обучающимися различного возраста.

Адресат программы: дети 5-18 лет, желающие заниматься спортивной аэробикой, но в связи с нехваткой бюджетных мест осваивают программу на платной основе.

Группы формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности освоения образовательных программ спортивной подготовки, но желающих заниматься спортом, а также имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Этап подготовки: спортивно – оздоровительный.

Особенности формирования спортивно – оздоровительных групп и определения объёма недельной учебно - тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно - тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки, возраста обучающихся и

задач подготовки.

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

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта и возрастных особенностей, обучающихся;
- 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 видеофильмов, просмотра спортивных мероприятий);
- промежуточная аттестация обучающихся.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 90 минут.

Особенностями организации тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа:

- реализуется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг;
- обучение осуществляется на спортивно – оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- прием на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки), заявления о приеме в образовательную организацию, согласия на обработку персональных данных, договора об оказании платных дополнительных образовательных услуг;
- индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу не проводится;
- в программе изложена методика физического воспитания детей дошкольного 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 обучающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве **критериев** оценки, анализа и корректировки деятельности общеразвивающей программы спортивно – оздоровительной этапа использует следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
 - уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.2.3 настоящей программы в сроки: промежуточная аттестация по окончании учебного года.

Особенности формирования общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и определения объёма недельной учебно тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю/год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Спортивно - оздоровительный	6/216 (36 недель)	10/25	1-3 г.	Одновозрастный разновозрастный переменный 5-18 лет	Групповые, индивидуальные

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 общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
2	Физическая подготовка	140		140	промежуточная аттестация – тестирование, просмотр;
2.1	Общая физическая подготовка	90		90	
2.2	Специальная физическая подготовка	50		50	
3	Избранный вид спорта	64		64	
	Акробатика	32		32	
	Хореография	32		32	
4	Аттестация	4		4	
5	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу МБУ ДО СШ № 10			
Итого		216	8	208	

1.3.2. Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивно – оздоровительного этапа.

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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся 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. Причем в 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. 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. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Форма для занятий, правила поведения. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

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

4. Чемпионаты Мира, Европы по спортивной аэробике, этапы кубка мира. Результаты выступлений российских аэробистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивной школы, достижения и традиции.

5. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Запрещённые элементы. Значение правильной осанки. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

6. Музыкальная грамота. Посещение соревнований по спортивной аэробике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, танцам, балетных спектаклей. Просмотр видеоматериалов по спортивной аэробике.

7. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методический разбор базовых шагов аэробики. Группы элементов для

составления спортивных комбинаций.

8. Структура тренировочного занятия. Понятие об объеме и интенсивности тренировочного занятия.

1.3.3. 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 техники выполнения каждого упражнения. Эффективность спортивной тренировки на спортивно – оздоровительном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой выполнения элементов спортивной аэробики и физической подготовки обучающихся. 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 спортивно – оздоровительном этапе 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.

1.3.4. 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

1.3.5. Акробатика

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

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.

1.3.6. 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 фραπε (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 обучающиеся 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 обучающиеся смогут:

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

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся 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 обучающиеся 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 обучающиеся научатся:

- использовать правила безопасного поведения на занятиях спортивной аэробикой.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа (форма для индивидуального использования)

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
I.					8	Теоретическая подготовка		собеседование
1.					1	История развития спортивной аэробики, терминология		
2.					1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях		
3.					1	характеристика техники выполнения элементов СА		
4.					1	Соревнования по СА. Результаты участия, история отделения, лучшие результаты		
5.					1	Спорт и здоровье. Гигиена, самоконтроль, ведение дневника		

6.					1	Музыкальная грамота. Посещение и просмотр соревнований по СА, спортивной гимнастике, танцам		
7.					1	ОФП, СФП, Базовые шаги аэробики, группы элементов для момтавления композиции		
8.					1	. Структура тренировочного занятия. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия		
II.					140	Физическая подготовка		тестирование
1					90	ОФП		тестирование
2					50	СФП		тестирование
III.					64	Избранный вид спорта:		
1.					32	Акробатика		просмотр
					32	Хореография		просмотр
4.					4	Аттестация		Тестирование просмотр
ИТОГО					216			

2.2. 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 № 4

№ 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

2.3. Формы аттестации

Промежуточную аттестацию проходят обучающиеся по окончании учебного года при условии их дальнейшего обучения. Если обучающийся завершает программу, то данная аттестация будет являться итоговой. **Формы промежуточной (итоговой) аттестации** спортивно – оздоровительного этапа 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);

Критерии оценки промежуточной (итоговой) аттестации представлены в таблице № 5

Нормативы промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП и СФП для групп спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы отделения спортивной аэробики

Таблица № 5

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 х 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)	голени и бедра плотно прилегают, туловище вертикально	голени на полу, бедра 5см от пола с опорой на руки.	голени на полу, бедра 10 см. от пола с опорой на руки	голени на полу, бедра 15см. от пола с опорой на руки	голени на полу, бедра 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)	Девушки				
	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)	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 спортивно – оздоровительного этапа программы итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по завершению освоения программы в соответствии со сроком реализации.

После освоения общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и по достижению возраста, в соответствии с ФССП по виду спорта, обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта в рамках муниципального задания.

2.4. 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 спортивно – оздоровительного этапа 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 СШ № 10 г. Сочи
6. Телеграмм канал

Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

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

Основной формой занятий физическими упражнениями для детей старшего дошкольного 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 старшего дошкольного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

Ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).

На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

Чем младше обучающийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

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.

При обучении обучающихся 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 5 до 10 - 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 5 — 7 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей старшего дошкольного 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 тренировочного занятия на обучающихся 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 обучающимся 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 обучающихся, 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 - преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся 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 обучающиеся 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 обучающихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от стационарного 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.

2.4.2. 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 обучающимся, 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 обучающихся 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 обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера; применением обучающимися 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 обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить обучающихся 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 обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;

- вести учет посещаемости обучающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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.

2.5. 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.
- Видео материалы:
1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
 2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Приложение № 1

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 туловища 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 перекладине 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, 12 раз	
	Две-три серии с паузами отдыха 20 с	
9. Лежа на животе прогнувшись. 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 гимнастической стенке поднимание прямых ног в висе углом	5-8 раз, 4-5 сер. Паузы для отдыха 6-8 с	
12. Углом в висе на гимнастической стенке (держат)	6 с, 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.	Тоже, 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 гимна. 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 перекал наз.-перекал 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	
	В подход на каждой ноге	
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	по 3 раза	
	В подход на каждой ноге	
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	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 хватов	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	