муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Советского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 29.08.2019г., № 1

Утверждена приказом
от 29.08.2019 г. № 91
Директор
_____Н.С.Лещёва

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Аэробика»
Возраст учащихся 7 -16 лет
Срок реализации - 4 года

Разработчик:
Каехтина Елена Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2019

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэробика» (далее – программа) разработана в 2017 году на основе программы по спортивной аэробике.

В 2019 году программа была доработана с учетом 4 года обучения и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», (включая разноуровневые программы).

Программа содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебный план и его содержание.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на физическое развитие учащихся, укрепления их здоровья, совершенствование двигательной активности, подготовку к участию в турнирах и конкурсах.

Актуальность программы в том, что современные дети испытывают дефицит движения. Гиподинамия у детей еще более опасна, чем у многих взрослых, так как растущий организм требует адекватной работы мышц, сердца, сосудов, а от этого зависит и умственная деятельность, развитие интеллекта, способность к дальнейшему обучению. Занятия аэробикой способствуют решению этой проблемы. Аэробика очень полезна для оздоровления всего организма, является мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Отличительные особенности данной программы заключаются в интеграции базовой и танцевальной аэробики, в логике построения изучаемого материала: от выполнения базовых шагов к связкам различных стилей танцевальной аэробики, сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в данной дополнительной общеразвивающей программе 7-16 лет. Учащиеся занимаются в группах, в которых может быть до 15 человек. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей, физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Объем и срок освоения программы:

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Аэробика» - 4 года.

Программа рассчитана на четыре года обучения 720 часов (первый и второй год обучения - 4 часа в неделю, третий и четвертый год обучения - 6 часов в неделю).

Она предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку

Первый год обучения. Знакомство с элементами строевой подготовки базовыми шагами аэробики, упражнениями на развитие подвижности рук, ног, шеи. Приобретение начальной хореографической подготовки, правила работы у станка.
Второй год обучения. Учащиеся учатся четко выполнять элементы строевой подготовки по одному и в группе, отдельно и в связках, управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах, чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках, учатся справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность). Закрепляют навыки классического экзерсиса у станка.
Третий год обучения. Более углубленное изучение тем предыдущего периода. Учащиеся правильно и красиво выполняют движения и связки различных стилей танцевальной аэробики, придумывают танцевальные связки на музыкальную тему, выполняют задания, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, координацию). Закрепление навыков классического экзерсиса у станка и на середине. Принимают участие в танцевальном номере.
Четвертый год обучения. Учащиеся умеют составлять танцевальные связки, самостоятельно создают образ под музыку. Владеют лексикой различных танцевальных стилей. Участвуют в танцевальных номерах. Продолжают развивать физические качества (выносливость, осанку, гибкость, координацию, быстроту).

Формы обучения: очная.

Уровни освоения программы:

1 год обучения-ознакомительный уровень;
2 год обучения-базовый уровень;
3 год обучения-углубленный уровень;
4 год обучения-углубленный уровень.

Особенности организации образовательного процесса:

Группа первого года обучения охватывает детей 7 – 8 лет, второго года обучения - 9 – 10 лет, третьего -11 – 13 лет, четвертого — 14-16 лет. Состав групп постоянный.

Формы организации образовательного процесса:

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с учащимися: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная; такие формы деятельности, как: круговая тренировка, соревновательные и показательные выступления.

Режим занятий:

Занятия первого года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего за год - 144 часа), количество детей в группе – 15 человек.
Занятия второго года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (всего за год - 144 часа), количество детей в группе – 15 человек.
Занятия третьего года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (всего за год 216 часа), количество детей в группе – 15 человек.
Занятия четвертого года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (всего за год 216 часа), количество детей в группе – 15 человек.
Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.
В группы первого года принимаются все поступающие. Специального отбора не производится. Группу второго года могут посещать и вновь прибывшие, при наличии определенного уровня общего развития и интереса. Недостающие навыки и умения восполняются в процессе работы над индивидуальными заданиями.

1.2 Цель программы: развитие физических, художественно-эстетических способностей ребенка посредством занятий аэробикой**.**

Задачи программы:

Образовательные (предметные):
Первый год обучения:
Предметные:
-обучить:
- базовым шагам аэробики;.
- элементам строевой подготовки;
- ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- основам экзерсиса у станка.

Метапредметные:
- формировать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);
- развивать чувство ритма, музыкальность.

Личностные:
- формировать интерес к регулярным занятиям аэробикой;
- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, аккуратность, вежливость.

Второй год обучения:
Предметные:
-обучить:
- лексике различных танцевальных стилей;
- элементам черлидинга и хореографии;

- закрепить технику базовых шагов аэробики;

Метапредметные:
- развивать:
- физические данные (силу, ловкость, выносливость, координацию);
- образное мышление ;
- способности ориентации в пространстве.

Личностные:
- воспитать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- формировать навыки самодисциплины, самоконтроля, ответственности.

Третий год обучения:
Предметные:
- обучить:
- лексике различных танцевальных стилей;
- элементам хореографии;

- закрепить:
- технику изученных шагов и связок аэробики;
- технику элементов черлидинга.

Метапредметные:
- развивать:
- физические качества учащихся;
- артистичность и воображения.

Личностные:
- воспитать культуру общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, на сцене;
- развивать целеустремленности, смелость, инициативность.

Четвертый год обучения:
Предметные:

- продолжить изучение терминологии различных танцевальных стилей;
- совершенствовать:
  - технику элементов хореографии;
  - двигательные навыки учащихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;

Метапредметные:
- совершенствовать физические качества учащихся;
- формировать артистичность и воображение;
- развивать способности ориентации в пространстве.

Личностные:
- формировать положительные качества личности, умение работать в коллективе;
- развивать целеустремленность, настойчивость, инициативность, коммуникабельность, креативность.

1.3. Содержание программы
Учебный план первого года обучения

Раздел	№ темы	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	Всего	
Теоретическая подготовка	1	Введение в образовательную программу «Аэробика». Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа
	2	Гигиена спортивных занятий	1		1	Беседа, опрос по теме
	3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики	1		1	Беседа, опрос по теме
	4	Стартовая диагностика		1	1	Диагностика уровня физического развития
Общефизическая подготовка	5	Элементы строевой подготовки		5	5	Выполнение построений по заданию
	6	Общеразвивающие упражнения для рук		5	5	Использование основных позиций рук
	7	Общеразвивающие упражнения для ног		5	5	Выполнение упражнений
	8	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		5	5	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка	9	Базовые шаги и связки аэробики		14	14	Самостоятельное исполнение базовых шагов
	10	Упражнения для развития осанки		6	6	Диагностика развития правильной осанки
	11	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		7	7	Выполнение упражнений
Хореографическая подготовка	12	Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевального стиля «zumba», «Latino»		10	10	Самостоятельное исполнение простейших танцевальных связок
	13	Характер музыкального	1	1	2	Опрос, беседа

		произведения				
	14	Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	2	3	Беседа, опрос
	15	Постановка танцевальной композиции в стиле «Zumba fitness»		22	22	Выступление с танцевальной композицией
	16	Постановка танцевальной композиции. Стилизация русского танца .		26	26	Выступление
	17	Работа над рисунком танца		16	16	Правильное выполнение элементов
	18	Элементы классического танца		10	10	Открытое занятие
	19	Итоговые занятия (промежуточная аттестация)		4	4	Контрольные упражнения
		Всего:	**5**	**139**	**144**	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 *Введение в образовательную программу*

-Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

- Начальная диагностика. Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности, нормативы ОФП. Психологические тесты.

Тема 1.2 *Гигиена спортивных занятий.*

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

Тема 1.3 *Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики*.

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

Тема 1.4 Стартовая диагностика

Раздел 2. Общефизическая подготовка .

Тема 2.1 Элементы строевой подготовки.

Элементы строевой подготовки. Обучение технике выполнения строевой подготовки. Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) (Приложение 2)

Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения для рук.

Общеразвивающие упражнения для рук. Обучение технике выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями для рук с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 3).

Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения для ног.

Обучение общеразвивающим упражнениям для ног без предмета. Ознакомление с упражнениями для ног с предметом. Ознакомление упражнениям для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 4).

Тема 2.4 Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.

Обучение технике выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Ознакомление упражнениям для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом (Приложение 5).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 Базовые шаги и связки аэробики.

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Ознакомление и разучивание базовых шагов связок аэробики. (Приложение 6).

Тема 3.2 *Упражнения на развитие осанки.*

Обучение технике выполнения упражнений на развитие осанки. Обучение упражнениям на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Приложение 7) .

Тема 3.3 Техника упражнений на растягивание (стретчинг).

Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости. Ознакомление с упражнениями на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Приложение 8) .

Тема 3.4 Танцевальная аэробика.

Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «zumba »,«латино». Техника выполнения элементов различных стилей(«hip-hop»,« zumba»,«латино»). Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop»,«zumba»,«латино»). (Приложение 10).

Раздел 4. Хореографическая подготовка .

Тема 4.1 Характер музыкального произведения.

Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

Тема 4.2 *Знакомство с выразительным значением темпа музыки.*

Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки.

Тема 4.3 *Элементы классического танца.*

Техника выполнения элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Приложение 9) .

Тема 4.4 *Стили танцевальной аэробики*.

Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения. Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики. (Полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение)

Тема 4.5 *Постановка танцевальной композиции в стиле «zumba».*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 4.6 Понятие танцевального рисунка.

Введение понятия танцевального рисунка. Выполнение некоторых танцевальных рисунков.Работа над рисунком танца.

Тема 4.7 *Постановка танцевальной композиции — стилизация русского танца.*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 4.8 *Элементы классического танца.*

Повторение раннее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Приложение 7).

Тема 5. *Итоговые занятия (промежуточная аттестация).*

Итоговая сдача нормативов. Выполнение контрольных упражнений.

Учебный план второго года обучения

Раздел	Темы	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	Всего	
Теоретическая подготовка	1	Введение в образовательную программу 2-го года обучения. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа по теме
	2	Начальная диагностика		1	1	Диагностика уровня физического развития
	3	Гигиена спортивных занятий	1		1	Опрос по заданной теме
Общефизическая подготовка	4	Общеразвивающие упражнения для рук		8	8	Выполнение упражнений по заданию
	5	Общеразвивающие упражнения для ног		8	8	Выполнение упражнений по заданию
	6	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		4	4	Выполнение упражнений по заданию
Специальная физическая подготовка						
	7	Упражнения для развития осанки		10	10	Диагностика формирования правильной осанки
	8	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		19	19	Выполнение упражнений на гибкость
	9	Элементы акробатики.		20	20	Открытое занятие
Хореографическая подготовка	10	Аэробика с элементами чирлидинга		20	20	Выступление с танцевальной композицией
	11	Элементы классического танца		25	25	Выполнение упражнений по заданию
	12	Танцевальная аэробика		25	25	Выступление с танцевальной композицией
	13	Итоговые занятия (промежуточная аттестация)		2	2	Контрольные нормативы
		Всего:	**2**	**142**	**144**	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка .

Тема 1.1 *Введение в образовательную программу второго года обучения.*

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики .

Тема 1.2 *Начальная диагностика.*

Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности, нормативы ОФП. Психологические тесты.

Тема 1.3 *Гигиена спортивных занятий.*

Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

Тема 1.4 *Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.*

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

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Тема 2.1 *Общеразвивающие упражнения для рук.*

Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями для рук с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 3).

Тема 2.2 *Общеразвивающие упражнения для ног.*

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление супражнениями для ног с предметом. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 4) .

Тема 2.3 *Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.*

Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом

(Приложение 5).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 *Упражнения на развитие осанки.*

Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Приложение 7).

Тема 3.2 *Техника упражнений на растягивание (стретчинг).*

Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Приложение 8).

Тема 3.3 *Элементы акробатики.*

Обучение технике группировки; перекатам -на спину, перекат прогнувшись, перекат на бок, вставание, перекат в сторону. Обучение кувыркам — вперед, назад, через плечо, в сторону. Обучение стойкам — стойке на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях и голове. Гимнастический мост. Переворот в сторону — колесо. (Приложение 9).

Раздел 4. Хореографическая подготовка .

Тема 4.1 *Постановка танцевальной композиции с элементами чирлидинга.*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление :1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 4.2 *Элементы классического танца*.

Повторение раннее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Приложение 7).

Тема 4.3 *Постановка танцевальной композиции в современном стиле (репертуарный план).*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2- разучивание комбинаций под счет; 3- отработка комбинаций под музыку ;4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 5. Итоговые занятия – промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений.

Учебный план третьего года обучения

Раздел	Темы	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	Всего	
Теоретическая подготовка	1	Введение в образовательную программу 3-его года обучения. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа, опрос
	2	Начальная диагностика	1	1	2	Диагностика физического развития
Обще физическая подготовка	3	Общеразвивающие упражнения для рук		14	14	Выполнение упражнений
	4	Общеразвивающие упражнения для ног		14	14	Выполнение упражнений
	5	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		14	14	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка	6	Упражнения с предметами		20	20	Выполнение упражнений
	7	Упражнения для развития осанки		15	15	Выполнение упражнений
	8	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		20	20	Выполнение упражнений на гибкость
	9	Элементы акробатики		18	18	Открытое занятие
Хореографическая подготовка	10	Элементы классического танца		26	26	Выполнение упражнений по заданию
	11	Постановка танцевальной композиции		35	35	Выступление с танцевальной композицией
	12	Постановка танцевальной композиции с элементами чирлидинга		35	35	Правильное выполнение элементов
	14	Итоговое занятие (промежуточная аттестация)		2	2	Контрольные упражнения
		Всего:	**2**	**214**	**216**	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка .

Тема 1.1 Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.

Тема 1.2 *Начальная диагностика.*

Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (нормативы ОФП. Психологические тесты).

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Тема 2.1 *Общеразвивающие упражнения для рук.*

Закрепление техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 3).

Тема 2.2 *Общеразвивающие упражнения для ног.*

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для ног с предметом. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 4).

Тема 2.3 *Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.*

Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом

(Приложение 5).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 *Упражнения с предметами.*

Обучение специальным упражнениям с мячом.

Обучение специальным упражнениям со скакалкой (Приложение 10).

Тема 3.2 *Упражнения на развитие осанки.*

Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Приложение 7).

Тема 3.3 *Техника упражнений на растягивание (стретчинг).*

Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Приложение 8).

Тема 3.4 Элементы акробатики.

Обучение стойке на руках. Обучение перевороту вперед. Обучение перевороту назад. Соединение в акробатические связки изученных элементов.

Раздел 4. Хореографическая подготовка .

Тема 4.1 *Элементы классического танца.*

Повторение раннее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Приложение 7).

Тема 4.2 *Постановка танцевальной композиции (репертуарный план).*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 4.3 *Постановка танцевальной композиции с элементами чирлидинга.*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2- разучивание комбинаций под счет; 3- отработка комбинаций под музыку; 4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 5. Итоговая сдача нормативов. Промежуточная аттестация – итоги освоения программы. Выполнение контрольных упражнений.

Учебный план четвертого года обучения

Раздел	Темы	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	Всего	
Теоретическая подготовка	1	Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа, опрос
	2	Начальная диагностика		2	2	Диагностика физического развития
Обще физическая подготовка	3	Общеразвивающие упражнения для рук		14	14	Выполнение упражнений
	4	Общеразвивающие упражнения для ног		14	14	Выполнение упражнений
	5	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		14	14	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка	6	Упражнения с предметами		20	20	Выполнение упражнений
	7	Упражнения для развития осанки		15	15	Выполнение упражнений
	8	Техника упражнений на растягивание (стретчинг)		20	20	Выполнение упражнений на гибкость
	9	Элементы акробатики		18	18	Открытое занятие
Хореографическая подготовка	10	Элементы классического танца		26	26	Выполнение упражнений по заданию
	11	Постановка танцевальной композиции		35	35	Выступление с танцевальной композицией
	12	Постановка танцевальной композиции с элементами чирлидинга		35	35	Правильное выполнение элементов
	14	Итоговое занятие (промежуточная аттестация)		2	2	Контрольные упражнения
		Всего:	**2**	**214**	**216**	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1.Теоретическая подготовка .

Тема 1.1 Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях,

Тема 1.2 *Начальная диагностика.*

Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (нормативы ОФП. Психологические тесты) .

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Тема 2.1 *Общеразвивающие упражнения для рук.*

Закрепление техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для с предметом. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных

направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение) Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 3).

Тема 2.2 *Общеразвивающие упражнения для ног.*

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление учащихся с упражнениями для ног с предметом. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом. (Приложение 4).

Тема 2.3 *Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.*

Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положение сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметом

(Приложение 5).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 *Упражнения с предметами.*

Закрепление техники специальных упражнений с мячом. Упражнения со скакалкой.

Обучение специальным упражнениям со скакалкой (Приложение 10).

Тема 3.2 *Упражнения на развитие осанки*.

Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д. (Приложение 7).

Тема 3.3 *Техника упражнений на растягивание (стретчинг).*

Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. (Приложение 8).

Тема 3.4 Элементы акробатики.

Совершенствование изученных элементов. Закрепление техники стойке на руках. Закрепление техники исполнения переворота вперед, переворота назад. Соединение в акробатические связки изученных элементов.

Раздел 4. Хореографическая подготовка .

Тема 4.1 Элементы классического танца.

Повторение раннее изученных и изучение новых элементов классического танца. Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. (Приложение 7).

Тема 4.2 *Постановка танцевальной композиции (репертуарный план).*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2 – разучивание комбинаций под счет;3 – отработка комбинаций под музыку; 4- работка над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Тема 4.3 *Постановка танцевальной композиции с элементами чирлидинга.*

Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками). Поэтапное ознакомление:1- разработка движений для данной группы; 2- разучивание комбинаций под счет; 3- отработка комбинаций под музыку; 4- работа над рисунком танца; 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Раздел 5. Итоговая сдача нормативов. Промежуточная аттестация – итоги освоения программы. Выполнение контрольных упражнений .

1.4 Планируемые результаты освоения программы

***1-й год обучения*:**

***Учащийся должен знать*:**

- элементы строевой подготовки и базовые шаги аэробики;
- упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правила поведения на занятиях аэробикой;
- требования к внешнему виду (форма, обувь, прическа).

Учащийся должен уметь:

- красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, развивающими осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- выполнять перекаты — на спину, кувырок назад, через плечо, через спину, шпагаты.

2-й год обучения:

***Учащийся должен знать*:**

- алгоритм выполнения заданий:
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили танцевальной аэробики.

Учащийся должен уметь:

- чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и
- в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту);
- выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку» стойку на голове, стойку на лопатках переворот боком.

3-й год обучения:

***Учащийся должен знать*:**

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые
- варианты);
- движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащийся должен уметь:

- правильно держаться на сцене;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных
- стилей танцевальной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную
- физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту,
- уверенность);
- выполнять шпагаты, «мостик», стойку на голове, стойку на руках, переворот боком на одной руке.
- принимать участие в танцевальном номере;
- держать рисунок танца.
- выполнять упражнения с предметами по заданию.

4-й год обучения:

***Учащийся должен знать*:**

- базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые

варианты);

- движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащийся должен уметь:

- правильно держаться на сцене;

- правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- выполнять шпагаты, стойку на руках, переворот вперед на одну или на две ноги, переворот назад;
- принимать участие в танцевальных номерах;
- выполнять упражнения с предметами по заданию;
- держать рисунок танца.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

Программа способствует развитию у учащихся ключевых компетентностей:

-*социальная компетентность* – умение устанавливать и поддерживать отношения с окружающими (сверстниками, взрослыми) в различных жизненных ситуациях; уважать различные мнения; адекватно оценивать свою работу и работу других людей; способность к совместной творческой деятельности;

- *коммуникативная компетентность* – умение взаимодействовать в коллективе со сверстниками и взрослыми, умение представить себя, танец;

- *информационная компетентность* – способность работать с разными источниками информации, умение использовать аудиоустройство, просмотр видеоинструкций;

- *деятельностная компетентность* – умение определять цели деятельности, находить оптимальные средства и способы добиваться поставленной цели, организовывать свою деятельность;

- *креативная компетентность* – способность к саморазвитию, применению новых идей; способность и умение воздействовать на людей средствами физической культуры с целью их духовно-нравственного усовершенствования; открытость новым и разнообразным перспективам, точкам зрения; способность самостоятельно создавать новые продукты деятельности.

Личностные качества - ценностные ориентиры в области физической культуры; уважительное отношения к творчеству, как своему, так и других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет учащийся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- по окончании первого года обучения – интерес к занятиям аэробикой;
- по окончании второго года обучения – потребность в двигательной активности;
- по окончании третьего года обучения – стремление вносить в повседневную жизнь творческое начало, создавать и поддерживать в коллективе творческую атмосферу;
- по окончании четвертого года обучения – проявление положительных качеств личности, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Предметные результаты:

- по окончании первого года обучения – знание основных базовых шагов аэробики, видов и направлений танцевальной аэробики;
- по окончании второго года обучения – элементарные сведения о танцевальной композиции, рисунке танца, знание правил строевой подготовки, правила выполнений общеразвивающих упражнений;

- по окончании третьего года обучения – знания и умения использовать изученные базовые шаги аэробики для составления их в танцевальные связки; владение основными средствами специальной физической подготовки;
- по окончании четвертого года обучения — выполнение танцевальных элементов на высоком уровне; умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Метапредметные результаты:

- по окончании первого года обучения – взаимодействовать в коллективе кружка;
- по окончании второго года обучения – соблюдать правила поведения, этикета;
- по окончании третьего года обучения – реализовывать свои творческие способности посредством участия в коллективных творческих делах;
- по окончании четвертого года обучения- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график по годам обучения
(прилагается)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо наличие специального учебного кабинета, коврики для занятий на полу в количестве 15 шт., скакалки, гимнастическая скамья, колонки, проигрыватель, ноутбук.

Информационное обеспечение

Программа разработана с учётом требований следующих нормативных документов:
1) Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2) Письмо Министерства образования и науки РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003 и № 06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4)Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5) Постановление Правительства Волгоградской области № 668-п от 25.11.2013 года «Об утверждении государственной программы Волгоградской области «Развитие образования» на 2014 – 2020 гг»
6) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
7) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Аудио-, видео-, фото-, интернет источники

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования со специальным профильным образованием.

2.3 Формы промежуточной аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
- ведение журнала учета работы педагога (журнал посещаемости);
- ведение дневника результативности (участие в конкурсах, концертах);
- аналитическая справка по результатам освоения программы за полугодие, за год;
- материалы анкетирования и тестирования;
- отзывы детей и родителей,
- грамоты объединения, детей, педагога за результаты освоения программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
- конкурсы различного уровня, концерты;
-открытое занятие;
-отчетный концерт;
- праздники в объединениях Центра.

2.4 Оценочные материалы

У учащихся первого года обучения проводится входная диагностика (сентябрь). Цель входной диагностики – выявить уровень развития физической подготовки
Проверка изученных на прошлом занятии движений (в начале занятия).
Подведение итогов освоения программы может быть в форме открытого занятия и отчетного концерта.
Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.
*Оцениваются музыкальные композиции (техническая подготовленность) по следующим критериям:
Оценка “5” – упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.
Оценка “4” – упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
Оценка “3” – упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
Оценка “2” – упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:
- словесный (устное изложение, беседа, обсуждение);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, показ педагога);
- практический (выполнение и отработка движений).

Методы воспитания
-*Убеждение, беседы.*
Поощрение - выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поведения, действий учащегося или целой группы.
Стимулирование - создание ситуации успеха для каждого, способствующая развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению.
Упражнения - результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек (формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета).

Формы организации образовательного процесса
Коллективная: одновременная работа со всеми учащимися.
Групповая: организация учащихся в группы по 3 - 4 человека (по уровню подготовки).
Индивидуальная: работа с одаренными детьми или учащимися, прошедшими 4 года обучения.

Формы организации учебного занятия:
В процессе реализации программы используются следующие формы занятий: беседа, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие.

Педагогические технологии
Технология индивидуализации обучения (для успешного обучения детей с разными стартовыми возможностями).
Информационно – коммуникационные технологии (для показа и отработки движений, для популяризации коллектива).
Здоровьесберегающая технология (защитно – профилактические технологии связаны с выполнением санитарно – гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности заключаются в проведении с учащимися бесед по технике безопасности, проведение обязательных инструктажей два раза в год, внеплановых инструктажей, выездных; учебно-воспитательные технологии – пропаганда здорового образа жизни).
Игровые технологии (для развития способности импровизировать).

Дидактические материалы:
Специальная литература. Средства для реализации программы:
Видеозаписи: «Фитнес», «Аэробика»: музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.

Алгоритм учебного занятия:
1. Организация группы. Проверка готовности к занятию.
2. Наглядная демонстрация движения (с использованием видео или показ педагога).
3. Изучение схемы движения со всей группой.
4. Коррекция ошибок.
5. Отработка схемы движения самостоятельно учащимися.
6. Отработка движения под счёт.
7. Отработка движения под музыку.
8. Подведение итогов и рефлексия.

Список используемой литературы

1.Безрукова Н.М. Аэробика - для школьного урока: Физическая культура в школе. – 2013 № 2.
2.Горцев Г. Ничего лишнего: Аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н./Дону: Феникс, 2014.
3.Круцевич Т.Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнесса / Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - т. 2. - С.
4.Лисицкая Т.С. Аэробика 21 века / Т.С. Лисицкая // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания / Рос. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2013. - С.
5.Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. т. 1: Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, с.: ил. 2015
6.Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. т. 2: Частные методики / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. - М.: Федерация аэробики России, 2013.
7.Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений = Fitball-Aerobics and Classification of its Exercises / Сайкина Е.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 7. - С. 43-46.
8. Биомеханическая гимнастика для мышц позвоночника и суставов. В.Г.Фохтин: Эксмо, 2013.-224 с.

Список литературы для обучающихся

1. https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0
4. https://www.zumba.com/ru-RU/
5. https://www.youtube.com/watch?v=_xiQj2P1O4A
6. https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo

Приложения

1. «Базовые шаги аэробики»

• Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
• Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
• Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
• Бег при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте и с передвижением;
• Прыжки ноги вместе-врозь;
• Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением
и.п. (аэрджек);
• Из и.п. основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсяд ноги врозь. Толчком двумя вернуться в и.п.(джек);
• «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время как сводная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
• Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд.
Следующий шаг начинать с левой ноги(ритм 1и2 – раз и два).
• Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
• Полька: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
• Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
• Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг
начинается с левой ноги.(Раз – и);
• Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);
• Пони: шаг правой вперёд или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить её к правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
• Ча-ча-ча: шаг правой вперёд, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги.(ритм – раз, два, три, четыре);
• Чарльстон: шаг правой вперёд, приставить левую вперёд, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
• Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперёд-книзу или в сторону-книзу.

2.«Упражнения для рук»

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на

гимнастической стенки, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

3. «**Упражнения для ног»**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

4. «Упражнения для туловища, шеи, спины»

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

5. «Упражнения на развитие осанки»

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

6. «Упражнения на развития гибкости»

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).
Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

7. «Элементы классического танца»

- Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете);
- Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;
- Резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пьер и разгибание на 45 градусов (батман фраппе);
- Круги ногой по полу (рон де жамб портер);
- Подъём на полупальцы (релеве);
- Махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- Махи ногами вперёд-назад(гран батман жете балансе);
- Поднимание ноги вперёд, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девслопе).

8. «Основные элементы танцевальной аэробики»

belly dance
Основные элементы: «бочка», «волна», «тряска», «тарелочки», «качалка», «удары», «ключ», «проходки». Связки из двух и более танцевальных элементов: «каракатица», «лошадка».
«Латино»
Виск-шаг, выполняемый на два счёта.
1 – шаг в сторону ведущей ногой и шаг опорной ногой с крестно позади ведущей.
2 – шаг ведущей ногой на месте.
Ча-ча-ча, мамбо (и - мах от колена ведущей ногой, 1-шаг ведущей ногой вперёд, и- шаг опорной ногой на месте, 2-шаг ведущей ногой рядом с опорной.), самба (1-шаг ведущей ногой вперёд/назад, и- шаг опорной ногой вперёд/назад и в сторону, 2- приставить ведущую ногу к опорной.), румба-шаг, повороты. Шаги выполняются в связках.
«Ragга»
Основной акцент в этом стиле сделан на тряски, движения бедрами и грудью.
Хип-хоп.
Свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате
чего значительная нагрузка ложится на изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой; из "шагов" аэробики наиболее популярны

Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step , Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Активная работа корпуса, рук. Комплекс включает в себя множество прыжков,"шаги" фанка, но они, в том числе и кач, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

9. «Акробатические упражнения»

Группировка – основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно. Группировка выполняется в положении сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

Перекат - неполное вращение тела без переворота через голову, при котором происходит последовательное касание пола тазом, спиной, лопатками или грудью, животом, бедрами и т.д.

Перекат на спину. Из седа согнув ноги, руками взяться за голени ног, колени подтянуть к груди, голову наклонить вперед (положение группировки).

Перекат назад и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

После освоения группировки и переката выполняется перекат из положения упора присев, седа согнувшись, упора присев на одной ноге.

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки из тех же исходных положений: седа, упора присев на одной, на двух ногах.

При выполнении перекатов назад без группировки необходимо округлить спину, прижать подбородок к груди . Ноги при этом можно не сгибать.

Перекат прогнувшись: перекат прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться. Сгибая руки, выполнить перекат вперед. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Перекат прогнувшись можно выполнять и с согнутыми в коленях ногами. Перекат прогнувшись руки вверх. Максимально прогнуться, выполнить перекат. Перекат прогнувшись с захватом голени сзади. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад. Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди, соединить ноги, прогнуться, выполнить перекат с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись. Перекат прогнувшись из упора лежа, отвести ногу назад, согнув руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой, перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Перекаты на бок**:** Перекат лежа на боку. Лежа на боку, наклониться в сторону и выполнить перекат**.** Перекат из седа на пятках. Перекат из стойки на коленях. Наклониться в сторону, сгибаясь в тазобедренных суставах, перекатиться через бедро и таз на бок.

Вставание: а) обратным перекатом вернуться в сед на пятках, вставая на одну ногу, выпрямиться;

б) обратным перекатом вернуться в упор на колено, встать на другую ногу и, отталкиваясь рукой, выпрямиться.

Перекаты в сторону:Перекат в сторону из положения лежа на спину. По мере освоения выполнять это упражнение в более быстром темпе с различными под колени с наружи, выполнить перекат на бок, перекатиться через спину на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

После освоения перекатов следует начинать освоение кувырка вперед.

Выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения.

Кувырок – это вращение тела с перекатом (обычно через голову). Кувырки

служат хорошим средством для вестибулярного аппарата спортсмена. В этом разделе описаны упражнения, содействующие совершенствованию перекатов в усложненных условиях.

Кувырок вперед. Из упора присев, руки впереди, выпрямляя ноги, перенести вес тела на согнутые руки,прижать подбородок к груди, выполнить перекат на лопатки, спину, таз и, сгибая ноги, перейти в исходное положение.

Последовательность обучения: а) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в сед; б) выполнить кувырок вперед с наклонной плоскости;

Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч, выпрямляя руки, прийти в упор присев на обе или одну ногу.

Последовательность обучения и совершенствования: а) перекат назад, ставя руки в упор у плеч; б) кувырок назад в упор присев; в) выполнить кувырок с наклонной плоскости; г) кувырок назад на одну ногу; д) несколько кувырков подряд.

Кувырок в сторону. Рассмотрим два варианта кувырка в сторону: 1) через спину. 2) перекатом через плечо.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья, выполнить перекат через спину на другой бок и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, опуститься на плечо и, отталкиваясь ногой выполнить перекат. Сгибая ногу и опираясь на голень встать; можно с помощью рук (руки).

Стойка – это вертикальное положение тела. При необходимости следует использовать наклонную опору (например, гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки). Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой , толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине или упора присев перекатом назад, коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу и выпрямить ноги, принять вертикальное положение.

Стойка на голове. Выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Туловище с ногами составляют почти прямую линию.

Последовательность в обучении:

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч, голова опирается верхней частью лба.

2.Из упора присев (руки впереди на 15-20 см) толчком двумя ногами стойка на голове с согнутыми ногами с помощью и самостоятельно.

Стойка на голове и предплечьях. Поставить руки на предплечья, махом одной толчком другой выполнить стойку на предплечьях. Стойку можно выполнять с опорой головы на ладонь.

Стойка на руках. Из основной стойки, шаг вперед, мах одной и толчок другой , выйти в стойку на руках. Следить, чтобы тело в плечевых суставах и грудино-ключевых суставах было максимально выпрямлено.

***Мост*:** Из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Переворот в сторону (колесо).

Последовательность изучения переворота в сторону (колесо):

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).
2. То же но наклоном туловища вперед.
3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.
4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.
5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).
6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.
7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.
8. Упражнение № 7 с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.
9. Упражнение № 8 с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.
10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:
- Шаг вперед с отталкиванием «задней » ногой;
- Сильный мах «задней» ногой;
- Сильное отталкивание опорной ногой;
- Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
- Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
- Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «доворот»).

Переворот вперед на одну ногу (две ноги). Изучение этого элемента ведется через овладение медленным переворотом вперед на две ноги, одну ногу. Переворот следует разучивать по частям, однако не задерживаться на их освоении и по возможности сразу соединить эти части в целый элемент.

Последовательность изучения:

1. Из упора стоя, согнувшись (опорой руками и одной ногой) махом одной и толчком другой стойка на руках.
2. То же из основной стойки шагом вперед.
3. То же с отталкиванием руками (добиваться резкого отталкивания).
4. Упражнение №3 с помощью: переворот на плечо страхующему.
5. Со страховкой переворот вперед с возвышения.
6. Переворот вперед на ковре или дорожке – самостоятельно и с помощью.
7. После овладения переворотом на две ноги можно изучать переворот на одну ногу, имея ввидудальнейшее изучение акробатической связки или соединения. Возможно обучение и в обратной последовательности - с переворота на одну. Обычно оно требует даже меньше времени, однако и технических ошибок оказывается в этом случае больше. Поэтому эта последовательность нежелательна.

Переворот назад. Серии подводящих упражнений предполагают овладение цепью двигательных действий в целом или по частям.
Для овладения им выполняются следующие упражнения:
1. Из основной стойки (или узкой стойки ноги врозь) поднимание рук и медленным наклоном назад в мост (с помощью). То же с последующим переворотом в стойку.
2. Быстрое опускание в мост (за счет маха руками и туловищем). Во время опускания назад руки должны быть ведущим звеном (а не голова, как это обычно бывает).
3. Из стойки на руках с возвышения 20 – 30 см быстрое сгибание в упор стоя согнувшись с округленной спиной.

Связки и соединения:
1. Два кувырка вперед,
2. Переворот вперед – кувырок вперед.
3. Переворот назад в стойку – перекат на грудь.
4. Переворот назад в стойку – шпагат.
5. Элементы художественной гимнастики (повороты, броски) в сочетании с акробатическими элементами.

10. «Упражнения с предметами»

10.1 Упражнения с мячом.

Баланс – это сохранение устойчивого положения мяча по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти.

Зажимы – это удержание предмета разными частями тела, кроме кистей.

Передачи – это движения, в результате которых мяч перемещается из одной кисти в другую.

Броски – движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное положение. Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета, направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость – от резкости (быстроты и силы) броска.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершается все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения

10.2 Разминка с мячом

№	Описание заданий	Методические указания
1.	Упражнения в ходьбе	
1	Пружинный шаг с отбиванием мяча . Правой и левой рукой.	Колени прямые, высокие полупальцы, мяч отбивать рядом с собой.
2	Скрестный шаг с передачей мяча по кругу спереди и сзади.	Мяч не прижимать к телу и к руке.
2.	Упражнения в беге	
1	Спортивный бег с обволакиванием мяча. Правой и левой рукой.	Стопы тянуть, кисть «облизывает» мяч.
2	Бег с захлестом голени назад, мяч сзади. Правой и левой рукой.	Колени отводить назад, стопой стараться достать мяч.
3.	Разминка с мячом	
1	И.п. – упор сзади, сидя на подъемах, мяч между туловищем и ногами. - пружинящие движения стопами, мяч между туловищем и ногами.	Макс.давить на подъемы, удерживать мяч между ногой и туловищем.

2	И.п. – то же. 1- поднять правую ногу вверх. 2 – сократить стопу . 3 – натянуть стопу. 4 – и.п. 5 – 8 – то же с др.ноги	Макс.давить на подъемы, удерживать мяч между ногой и туловищем.
3	И.п. – упор сидя сзади, стопы на себя, мяч в стопах. 1- правую стопу натянуть. 2- сократить правую стопу. 3-4 – то же с др.ноги.	Работать стопами попеременно,стараться удерживать мяч в стопе, колени не сгибать.
4	И.п. – лежа на спине мяч вверх. 1- сед в складку, мяч положить за стопы. 2- и.п. 3- сед в складку, мяч взять из-за стоп. 3-4 –и.п.	Колени не сгибать , стараться лечь туловищем на ноги.
5	И.п. – лежа на животе, мяч между коленей. 1-2 – коробочка 3-4 – и.п.	Одновременно поднимать спину и голени.
6	И.п. - лежа на животе, мяч между коленей. 1-2- коробочка 3-4 – и.п.	Руки не сгибать, колени не разводить.
7	И.п. – сед ноги врозь, мяч внизу. 1-2 – наклон в сторону, перекат мяча вдоль ноги. 3-4 – выпрямиться в и.п. 5-8 – то же в др.сторону.	Выполнять с макс.амплитудой, туловище вперед не наклонять, не сутулиться. Мячу задавать такую скорость, при которой можно успеть сделать наклон.
8	И.п. – сед в шпагат, правая рука вперед, левая в сторону, мяч в правой руке. 1-2 – обволакивание мяча. 3-4-переход из одного шпагата в другой	Соблюдать положение прямого шпагата и правильную технику обволакивания.
9	И.п.- лежа на спине мяч вверх. 1-2 – мах ногой вперед, перевести мяч за ногу и обратно. 3-4 – повернуться на бок, мах ногой в сторону. 5-6- повернуться на живот, мах ногой назад мячом коснуться ноги. 7-8-тповернуться на бок, мах ногой в сторону То ж др.ногой	Махи выполнять прямой натянутой ногой, в среднем темпе.
14	И.п. сед в шпагат на правую, мяч вверх 1-2 – наклон вперед 3-4 – наклон назад То же в шпагате на левую ногу.	При наклоне плечи вести параллельно, не отклоняясь в сторону.
	<u>Примечание:</u> дозировку упражнений задает тренер с учетом реальных возможностей .	

10.3 Упажнения со скакалкой.

1. Прыжки на месте.
2. Попеременные прыжки. Прыжок на правой прыжок на двух, прыжок на левой.
3. Боксер — прыжки из стороны в сторону.
4. Маятник — Прыжки вперед и назад.
5. Бег на месте.

6. Ножницы. Прыжки с перекрещиванием ног — меняется положение ног (левая впереди, правая сзади и наоборот)
7. Усложненные ножницы — нет промежутосного положения ноги в стороны.
8. Циркуль (как базовый прыжок джекки).
9. Прыжки с высоким подниманием колен.
10. Прыжки с высоким захлестом голеней.
11. Прыжки с пятки на носок.
12. Петля — чередование рук в стороны , скрестно
13. Твист — прыжки с согнутыми коленями, поворот стоп вправо -влево.
14. Прыжки на пятках.
15.Марш - прыжок вытянутой ногой вперед — на две ноги- прыжок вытянуть вперед другую ногу.
16. Быстрый марш. Усложнение — убрать прыжок на двух ногах, прыжки с попеременым выбрасыванием прямой ноги.
17. Прыжки на одной ноге. По заданию. Например 5 на правой, 5 на левой.
18.Двойной прыжок через скакалку (прокрутить скакалку дважды в один прыжок.
19. Прыжки с вращением скакалки назад.
20.Спринт- Быстрый рывок с прыжками вперед, обратно прыжки спиной в спокойном темпе.

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

Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост снижение от 0.5 до 1.0 балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
6	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
7	Поднять ногу вперёд, перевести в	При выполнении равновесия носок свободной

	сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
8	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
9	Прыжок вверх без взмаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
10	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
12	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
13	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
14	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
15	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
16	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.
17	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя.	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

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

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Мост держать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи перпенди-кулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи перпенди-кулярны полу	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.
Шпагаты в трёх положениях – правый,	Голени и бёдра плотно	Голени и бёдра недостаточ-но	Голени прилегают к	Ноги раздвинуты на

левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	прилегают к полу	плотно прилегают к полу	полу, ноги разведены на 170 град.	145 град и касаются пола лодыжками
Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке, см.	24	28	32	36
Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу, сек.	8.0	6.0	4.0	2.0
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать, сек.	20.0	18.0	16.0	14.0
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок свободной ноги на уровне подбородка	Носок свободной ноги на уровне груди	Носок свободной ноги поднят на 90 град.	Носок свободной ноги поднят ниже 90 град.

Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).

Упражнения	Баллы														
	10	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами, см.	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Прыжок вверх без взмаха руками.	42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14
Прыжок вверх со взмахом руками	50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	39-38	37-36	35-34	33-32	31-30	29-28	27-26	25-24	23-22
Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Вис углом на гимнастической стенке (держать), сек.	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Жим на	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

одной ноге (правой и левой), кол-во раз															
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9	8	7
Стойка на руках у опоры. (время)	2м	1м 54с	1м 48с	1м 42с	1м 36с	1м 30с	1м 24с	1м 18с	1м 12с	1м 6с	1м	54с	48с	42с	36с
Прыжки со скакалкой.(кол-во раз за 20 сек)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	17	15	14	13	12	11

Оценка данных

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