Отдел образования Сердобского района
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского творчества г. Сердобска

Принята	Утверждаю
Педагогическим советом	Директор МБУДО ЦДТ
МБУДО ЦДТ	_____ О.П.Илюшина
Протокол № 1 от 20.08. 2021 г.	Приказ № 35 от 20.08. 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«*Спортивные танцы*»

физкультурно – спортивной направленности

Возраст учащихся 6 -12 лет
Срок реализации программы 5 лет

Козлова Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Сердобск 2021

Содержание

1.Пояснительная записка 3
2.Учебный план 12
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения 13
2.2. Учебно-тематический план 2 год обучения 16
2.3.Учебно-тематический план 3 год обучения 18
2.4. Учебно-тематический план 4 год обучения 20
2.5. Учебно-тематический план 5 год обучения 23
3. Организационно – методические условия реализации программы……...24
4. Список литературы 288
Приложения. 33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Красота и здоровье» по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – углубленной, по форме организации – очной, групповой, по степени авторства – модифицированной. Программа апробируется с 2019 г. на базе объединения «Спортивные танцы» МБУДО ЦДТ г. Сердобска.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, часть 4 статьи 45, часть 11 статьи 13);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020года №28;
4. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298;
5. Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3;
7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
8. Муниципальными правовыми актами;
9. Уставом, нормативными документами и локальными актами МБУДО ЦДТ г. Сердобска.

Актуальность программы для общества обусловлена, прежде всего, целью современного образования, Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Реализация Стратегии

позволяет привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни детей.

Уровень физического развития и здоровья оказывает непосредственное влияние на успешность образовательного процесса в школе, на образ жизни, характер и способы проведения досуга, особенности межличностных отношений и т. д., предполагая и обратную взаимосвязь.

В последние годы большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности школьника. Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность ребенка в движениях.

Для детей актуальна проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Новизна данной программы заключается в том, что в одну программу включены несколько видов спорта: фитнес-аэробики, гимнастики, акробатики, черлидинга, спортивных танцев, что предоставляет возможность учащимся развиваться в нескольких спортивных направлениях одновременно.

Отличительные особенности общеобразовательной общеразвивающей программы «Красота и здоровье» от уже существующих программ:

- структурное построения и параметры обучения с учётом возрастных границ зон спортивных достижений в избранных видах спорта;
- оптимальный набор и соотношение времени, применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки;
- разнообразие применяемых педагогических образовательных технологий, методов и форм обучения;
- особенности психологического сопровождения учебно - воспитательного процесса.

Педагогическая целесообразность программы «Красота и здоровье» объясняется тем, что предлагаемые в данной программе средства помогут организовать деятельность учащихся в общем контексте сегодняшней реальной жизни на ее высоком уровне развития.

Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, не могут полностью удовлетворить потребность ребенка в движениях. Современные школьники подвержены влиянию гипокинезии. Гипокинезия – прогрессирующее снижение общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок. Хронический дефицит двигательной активности у детей стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию.

В программе «Красота и здоровье» весь учебно - воспитательный процесс выстраивается как логическое восхождение от возраста к возрасту, каждый новый шаг - ступенька вверх в физическом и духовном становлении.

Программа органично сочетает в себе научные разработки классиков педагогики и современные методики педагогов-новаторов. Сочетание различных методических подходов является педагогически целесообразным, т.к. предоставляет учащимся максимально благоприятные условия для саморазвития, самосовершенствования, самореализации и социализации.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

Занятия проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе. Занятия проводятся с полным составом группы, но с учётом предсоревновательной подготовки проводятся с небольшими группами (до 8 человек) или выделяется время на индивидуальные занятия. Программа личностно – ориентирована, составлена так, чтобы каждый учащийся имел возможность заниматься на приемлемом для него уровне сложности.

В отличие от других программ подготовка к соревнованиям и соревновательная практика учащихся начинается со второго года обучения для дополнительной мотивации и интереса к занятиям.

Цели и задачи программы

Цель программы – приобщение к спортивной танцевальной культуре как способу творческого и нравственного развития личности ребенка.

Задачи программы:

- сформировать у учащихся системы знаний, умений и навыков в области спортивных видов танцев;
- сформировать музыкально-ритмических навыки;

- развить двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;

- расширить двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;

- сформировать чувство коллективизма, командного духа;

- сформировать общую культуру личности учащихся.

В программу «Красота и здоровье» заложены следующие принципы построения и реализации:

- развивающего обучения;
- учёта индивидуальных способностей учащихся;
- системности;
- доступности;
- постепенного углубления знаний;
- деятельного творческо-трудового подхода;
- гуманизации;
- социообразности;
- культуросообразности.

Учащиеся по программе

Программа рассчитана на детей 6-12 лет. Набор учащихся в группы - свободный, проводится при наличии заявления родителя учащегося и Договора на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Условия набора учащихся в коллектив: принимаются учащиеся, допущенные к занятиям педиатром;

Наполняемость в группах составляет от 8 до 15 человек в зависимости от уровня обучения.

Занятия объединения 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; возраст учащихся 6-7 лет; 144 часа в год;

- занятия объединения 2 год обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; возраст учащихся 7-8 лет, 216 часов в год;
- занятия объединения 3 год обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; возраст учащихся 8-9 лет, 216 часов в год;

- занятия объединения 4 год обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; возраст учащихся 10-11 лет, 216 часов в год;
- занятия объединения 5 год обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа; возраст учащихся 11-12 лет, 216 часов в год.

Общее количество часов по программе -576.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа

- ***Младший школьный возраст*** – Главной чертой этого возрастного периода является смена деятельности, переход от игры к учению**.** Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен. Он уже может управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.
- Особое место в жизни учащихся в это период занимает педагог, он образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ребенка, и мотивация, и его самооценка.
- ***Подростковый возраст.*** Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода.
- Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысляются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Программа предусматривает три уровня освоения:

Стартовый уровень рассчитан на 1 год обучения, возраст 6-7 лет. В группы зачисляются учащиеся, достигшие 6-летнего возраста, имеющие разрешение врача на занятия. На этом уровне учебный процесс строится по принципу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники танцевальных видов спорта. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

Базовый уровень рассчитан на 2 и 3 год обучения, возраст 7-9 лет.

На этом уровне проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в

избранных видах спорта, выявление способностей учащихся к занятиям той или иной дисциплиной, выполнение контрольных нормативов. Учащиеся участвуют в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района, а также в различных мероприятиях и акциях на уровне учреждения и района.

Продвинутый уровень рассчитан на 4 и 5 года обучения, возраст 10-12 лет.

Группы на этом уровне комплектуются из числа одаренных и способных к избранным видам учащихся, прошедших предыдущие уровни обучения, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке. Основная задача уровня - специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине. Учащиеся участвуют в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения, района, области и т.д.

Примерные результаты освоения программы

Год обучения	Уровень обучения	Учащиеся узнают	Учащиеся научатся
1	Стартовый	основы гигиены занятий; единые требования о правилах поведения в спортивном коллективе; требования к внешнему виду на занятиях; музыкальные размеры, темп и характер музыки; танцевальные названия изученных элементов; травмоопасные упражнения; что такое спортивные танцы и их виды.	- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками; - владеть корпусом во время исполнения движений; - ориентироваться в пространстве; - координировать свои движения; - корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога; - контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным; - самостоятельно выполнять изученные элементы.

2	**Базовый**	порядок занятия; базовые элементы аэробики, гимнастики, акробатики отдельно и в связках; понятие танцевального рисунка; различные стили аэробики. терминологию и технику выполнения базовых элементов аэробики, гимнастики, акробатики и их вариаций; базовые танцевальные элементы; анатомические сведения (части тела, суставы, движения в суставах, мышцы).	• правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; • правильно выполнять элементы аэробики, гимнастики, акробатики; • справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость; • различать характер музыки, темп, ритм. • технически правильно выполнять нормативы по ОФП, предусмотренные программой.
3	**Базовый**	основные элементы аэробики, гимнастики, акробатики отдельно, в связках, вариации, усложнения; различные виды танцевальных видов спорта; терминологию и технику выполнения базовых шагов аэробики, гимнастики, акробатики их вариаций и усложнений.	• 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, гимнастики, акробатики отдельно и в связках. • справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность); • быть самокритичным

			и критичным.
4	**Продвинутый**	историю возникновения и развития изучаемых видов спорта; терминологию движений и элементов изучаемых стилей и видов; технику выполнения элементов и движений изучаемых стилей и видов; основные правила соревнований по фитнес-аэробике и спортивным видам танцев.	• ощущать и различать различные параметры движений**;** • четко и правильно выполнять подготовительные, подводящие и базовые элементы; • импровизацировать под музыку с использованием базовых элементов изучаемых видов спорта; • четко выполнять базовые танцевальные элементы и их разновидности.
5	**Продвинутый**	понятие «спортивные танцы», историю развития и становления как видов спорта; основные элементы избранных видов спорта; виды основных ритмических рисунков избранных видов; понятие об общей и специальной физической подготовке; этапы и методику составления спортивных комбинаций в избранных видах спорта; правила судейства в спортивных танцах.	• справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность); • четко и правильно выполнять основные элементы избранных видов спорта; • держать рисунок танцевальной программы; • выполнять самостоятельные задания; • выполнять различные приемы рефлексии; • составлять комбинации в различных видах танцевальных видов спорта.

В результате освоения программы, учащиеся приобретут следующие компетенции:

Личностные изменения учащихся отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые они приобретут в процессе освоения программы, а именно:

- у них будут сформированы навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- они научатся доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- у них будут сформированы умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- сформируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах спортивных танцев;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения по программе отражают опыт учащихся в спортивных танцах:

- формирование знаний о роли спортивных танцев для укрепления здоровья (физического, социального и психического);
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по танцевальным видам спорта, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов избранных видов спорта, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Программно-предметные разделы	Уровни обучения				
		Ознакомительный этап	Базовый этап		Углубленный этап	
	Год обучения	1	2	3	4	5
1	Комплектование групп	4	-	-	-	-
2	Вводное занятие	2	2	2	2	2

3	Общая и специальная физическая подготовка	60	78	40	22	12
4	Гимнастика	16	26	34	38	40
5	Фитнес-аэробика	16	26	34	38	40
6	Акробатика	16	26	34	38	40
7	Черлидинг	16	26	34	38	40
8	Соревновательная деятельность	6	20	24	26	28
9	Досуговая деятельность	6	10	12	12	12
10	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
	ИТОГО:	144	216	216	216	216

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	4	2	2	
2	Вводное занятие	2	1	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка	60	6	54	сдача нормативов
4	Гимнастика	16	4	12	сдача нормативов
5	Фитнес-аэробика	16	4	12	сдача нормативов

6	Акробатика	16	4	12	сдача нормативов
7	Черлидинг	16	4	12	сдача нормативов
8	Соревновательная деятельность	6		6	соревнования
9	Досуговая деятельность	6		6	опрос, конкурс
10	Итоговое занятие	2		2	фестиваль
	Итого:	144	25	119	

Содержание программного курса 1 года обучения

1. Комплектование групп

Теория. Знакомство с работой объединения.

Практика. Презентация объединения «Спортивные танцы», мастер-класс.

2. Вводное занятие

Теория. Разнообразие видов спортивных танцев, их история возникновения и развития. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра «Сильные, ловкие, смелые»

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц. Правила игр.

Практика. Общеразвивающие упражнения; подвижные игры; беговые и прыжковые упражнения; растяжка; упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, равновесия, формирование осанки, амплитуды движений.

Контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

4. Гимнастика

Теория. Базовые элементы гимнастики. Основные элементы на равновесие, гибкость, осанку. Вспомогательные упражнения. Мини-комбинации из гимнастических элементов.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых гимнастических элементов и их разновидностей. Разучивание и совершенствование вспомогательных упражнений. Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов в мини-комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по гимнастике.

5. Фитнес-аэробика

Теория. Базовые шаги аэробики. Основные приставные шаги и их разновидности. Основные маршевые шаги и их разновидности. Основные альтернативные шаги и их разновидности. Усложнения и ускорения базовых шагов. Направления и рисунок. Мини-комбинации из элементов базовой аэробики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых шагов аэробики и их разновидностей. Освоение основной хореографии рук базовой аэробики. Работа над усложнениями и ускорениями. Совершенствование техники выполнения элементов базовой аэробики в мини-комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по фитнес-аэробике.

6. Акробатика

Теория. Базовые элементы акробатики. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу. Разновидности стоек и прыжков. Мини-комбинации из элементов акробатики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов акробатики и их разновидностей. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов в мини-комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по акробатике.

7. Черлидинг

Теория. Базовые элементы черлидинга. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу, ловкость. Вспомогательные упражнения с предметами. Мини-комбинации из элементов черлидинга с предметами и без них.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов черлидинга и их разновидностей. Освоение основной хореографии рук черлидинга. Работа с предметами. Совершенствование техники выполнения элементов черлидинга в мини-комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по черлидингу.

8. Соревновательная деятельность

Практика. Соревнования в избранных видах спорта.

9. Досуговая деятельность

Практика. Проведение массовых мероприятий к спортивным датам и праздничным дням: конкурсы, игры, беседы, дискуссии, викторины, акции, экскурсии, походы, флешмобы.

10. Итоговое занятие

Практика. **Промежуточная аттестация.**

Контроль. Фестиваль по спортивным видам танцев.

2.2. Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	78	10	68	сдача нормативов
3	Гимнастика	26	6	20	сдача нормативов
4	Фитнес-аэробика	26	6	20	сдача нормативов
5	Акробатика	26	6	20	сдача нормативов
6	Черлидинг	26	6	20	сдача нормативов
7	Соревновательная деятельность	20	2	18	соревнования
8	Досуговая деятельность	10		10	опрос, конкурс
9	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	2		2	фестиваль
	Итого:	216	37	179	

Содержание программного курса 2 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Планы на новый учебный год. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра «Веселые старты»

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Влияние упражнений на организм человека. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц. Правила строевой подготовки.

Практика. Общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; растяжка; упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, равновесия, ловкости, формирование осанки, координации и амплитуды движений.

Контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

3. Гимнастика

Теория. Базовые элементы гимнастики и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, осанку, пластику и их вариативность. Вспомогательные упражнения с предметами. Комбинация из гимнастических элементов.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых гимнастических элементов и их усложненных вариантов. Разучивание и совершенствование вспомогательных упражнений с предметами. Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по гимнастике.

4. Фитнес-аэробика

Теория. Базовые элементы аэробики и их усложненные варианты. Направления и рисунок. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Комбинация из элементов аэробики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. Освоение основной хореографии рук и усложненных вариантов. Работа над усложнениями и ускорениями. Совершенствование техники выполнения элементов аэробики в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по фитнес - аэробике.

5. Акробатика

Теория. Базовые элементы акробатики и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу и их вариативность. Разновидности стоек, прыжков, перемещений. Комбинация из элементов акробатики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов акробатики и их разновидностей. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по акробатике.

6. Черлидинг

Теория. Базовые элементы черлидинга и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу, ловкость. Вспомогательные упражнения с предметами и их вариативность. Понятия: рисунок

упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Комбинации из элементов черлидинга с предметами и без них.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов черлидинга и их разновидностей. Освоение хореографии рук в черлидинге. Работа с предметами. Совершенствование техники выполнения элементов черлидинга в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по черлидингу.

7. Соревновательная деятельность

Теория. Техника безопасности во время проведения соревнований. Правила соревнований.

Практика. Соревнования в избранных видах спорта.

8. Досуговая деятельность

Практика. Проведение массовых мероприятий к спортивным датам и праздничным дням: конкурсы, игры, беседы, дискуссии, викторины, акции, экскурсии, походы, флешмобы.

9. Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация.

Контроль. Фестиваль по спортивным видам танцев.

2.3. Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	сдача нормативов
3	Гимнастика	34	6	28	сдача нормативов
4	Фитнес-аэробика	34	6	28	сдача нормативов
5	Акробатика	34	6	28	сдача нормативов
6	Черлидинг	34	6	28	сдача нормативов
7	Соревновательная деятельнос	24	4	20	соревнования

	ть				
8	Досуговая деятельность	12		12	опрос, конкурс
9	Итоговое занятие	2		2	фестиваль
	Итого:	216	33	183	

Содержание программного курса 3 года обучения.

1. **Вводное занятие**

Теория. Планы на новый учебный год. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра «Веселые старты»

1. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория. Влияние упражнений на организм человека. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц. Правила строевой подготовки.

Практика. Общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; растяжка; упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, равновесия, ловкости, формирование осанки, координации и амплитуды движений.

Контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

2. **Гимнастика**

Теория. Базовые элементы гимнастики и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, осанку, пластику и их вариативность. Вспомогательные упражнения с предметами. Комбинация из гимнастических элементов.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых гимнастических элементов и их усложненных вариантов. Разучивание и совершенствование вспомогательных упражнений с предметами. Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по гимнастике.

3. **Фитнес-аэробика**

Теория. Базовые элементы аэробики и их усложненные варианты. Направления и рисунок. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Комбинация из элементов аэробики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей. Освоение основной хореографии рук и усложненных вариантов. Работа над усложнениями и ускорениями. Совершенствование техники выполнения элементов аэробики в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по фитнес - аэробике.

4. Акробатика

Теория. Базовые элементы акробатики и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу и их вариативность. Разновидности стоек, прыжков, перемещений. Комбинация из элементов акробатики.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов акробатики и их разновидностей. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по акробатике.

5. Черлидинг

Теория. Базовые элементы черлидинга и их усложнения. Основные элементы на равновесие, гибкость, силу, ловкость. Вспомогательные упражнения с предметами и их вариативность. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Комбинации из элементов черлидинга с предметами и без них.

Практика. Разучивание и совершенствование базовых элементов черлидинга и их разновидностей. Освоение хореографии рук в черлидинге. Работа с предметами. Совершенствование техники выполнения элементов черлидинга в комбинации.

Контроль. Сдача нормативов по черлидингу.

6. Соревновательная деятельность

Теория. Техника безопасности во время проведения соревнований. Правила соревнований.

Практика. Соревнования в избранных видах спорта.

7. Досуговая деятельность

Практика. Проведение массовых мероприятий к спортивным датам и праздничным дням: конкурсы, игры, беседы, дискуссии, викторины, акции, экскурсии, походы, флешмобы.

8. Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация.

Контроль. Фестиваль по спортивным видам танцев.

2.4. Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	

2	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	сдача нормативов
3	Гимнастика	38	6	32	сдача нормативов
4	Фитнес-аэробика	38	6	32	сдача нормативов
5	Акробатика	38	6	32	сдача нормативов
6	Черлидинг	38	6	32	сдача нормативов
7	Соревновательная деятельность	26	4	22	соревнования
8	Досуговая деятельность	12		12	опрос, конкурс
9	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	2		2	фестиваль
	Итого:	216	31	185	

Содержание программного курса 4 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Планы на новый учебный год. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра «Веселые старты»

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Влияние упражнений на организм человека. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц. Правила строевой подготовки.

Практика. Общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; растяжка; упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, равновесия, ловкости, формирование осанки, координации и амплитуды движений.

Контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

3. Гимнастика

Теория. Особенности построения упражнения в гимнастике. Правила составления упражнения. Составление упражнения из гимнастических

элементов. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Особенности парных элементов, работы в тройке и т.д.

Практика. Составление гимнастического упражнения. Разучивание и совершенствование упражнения из гимнастических элементов. Работа в парах, тройках, команде.

Контроль. Сдача нормативов по гимнастике.

4. Фитнес-аэробика

Теория. Особенности построения упражнения в аэробике. Стили аэробики и особенности стилевых комбинаций. Правила составления упражнения. Составление аэробного упражнения. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Особенности парных элементов, работы в тройке и т.д.

Практика. Составление аэробного упражнения. Разучивание и совершенствование упражнения с различными стилевыми комбинациями. Работа в парах, тройках, команде.

Контроль. Сдача нормативов по фитнес - аэробике.

5. Акробатика

Теория. Особенности построения упражнения в акробатике. Правила составления упражнения. Составление упражнения из акробатических элементов. Понятия: рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Особенности парных элементов, работы в тройке и т.д.

Практика. Составление акробатического упражнения. Разучивание и совершенствование упражнения из акробатических элементов. Работа в парах, тройках, команде.

Контроль. Сдача нормативов по акробатике.

6. Черлидинг

Теория. Особенности построения упражнения в черлидинге. Правила составления упражнения. Составление упражнения из элементов черлидинга. Понятия: станты, пирамиды, рисунок упражнения, перестроения, синхронность выполнения. Особенности парных элементов, работы в тройке и т.д.

Практика. Составление чир-упражнения. Разучивание и совершенствование упражнения из элементов черлидинга. Работа в парах, тройках, команде.

Контроль. Сдача нормативов по черлидингу.

7. Соревновательная деятельность

Теория. Техника безопасности во время проведения соревнований. Правила соревнований.

Практика. Соревнования в избранных видах спорта.

8. Досуговая деятельность

Практика. Проведение массовых мероприятий к спортивным датам и праздничным дням: конкурсы, игры, беседы, дискуссии, викторины, акции, экскурсии, походы, флешмобы.

9. Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация.

Контроль. Фестиваль по спортивным видам танцев.

2.5. Учебно-тематический план 5 год обучения

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	сдача нормативов
3	Гимнастика	40	6	34	сдача нормативов
4	Фитнес-аэробика	40	6	34	сдача нормативов
5	Акробатика	40	6	34	сдача нормативов
6	Черлидинг	40	6	34	сдача нормативов
7	Соревновательная деятельность	28	4	24	соревнования
8	Досуговая деятельность	12		12	конкурс
9	Итоговое занятие Итоговая аттестация	2		2	фестиваль
	Итого:	216	31	185	

Содержание программного курса 5 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Планы на новый учебный год. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игра «Веселые старты»

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Влияние упражнений на организм человека. Техника выполнения упражнений на различные группы мышц. Правила строевой подготовки.

Практика. Общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; растяжка; упражнения на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, равновесия, ловкости, формирование осанки, координации и амплитуды движений.

Контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

3. Гимнастика

Теория. Технология построения спортивной композиции в гимнастике. Особенности построения комбинаций. Способы соединения комбинаций. Виды связок. Целостность композиции.

Практика. Составление гимнастического упражнения с учетом полученных знаний. Разучивание и совершенствование упражнения из гимнастических элементов.

Контроль. Сдача нормативов по гимнастике.

4. Фитнес-аэробика

Теория. Технология построения спортивной композиции в фитнес-аэробике. Особенности построения комбинаций. Способы соединения комбинаций. Виды связок. Целостность композиции.

Практика. Составление аэробного упражнения с учетом полученных знаний. Разучивание и совершенствование упражнения с различными стилевыми комбинациями.

Контроль. Сдача нормативов по фитнес - аэробике.

5. Акробатика

Теория. Технология построения спортивной композиции в акробатике. Особенности построения комбинаций. Способы соединения комбинаций. Виды связок. Целостность композиции.

Практика. Составление акробатического упражнения с учетом полученных знаний. Разучивание и совершенствование упражнения из акробатических элементов.

Контроль. Сдача нормативов по акробатике.

6. Черлидинг

Теория. Технология построения спортивной композиции в черлидинге. Особенности построения комбинаций. Способы соединения комбинаций. Виды связок. Целостность композиции.

Практика. Составление чир-упражнения с учетом полученных знаний. Разучивание и совершенствование упражнения из элементов черлидинга.

Контроль. Сдача нормативов по черлидингу.

7. Соревновательная деятельность

Теория. Техника безопасности во время проведения соревнований. Оценочная система судейства в аэробике. Правила спортивных соревнований по избранным видам спорта. Особенности командных соревнований. Правила личного зачета для спортсмена.

Практика. Соревнования в избранных видах спорта.

8. Досуговая деятельность

Практика. Проведение массовых мероприятий к спортивным датам и праздничным дням: конкурсы, игры, беседы, дискуссии, викторины, акции, экскурсии, походы, флешмобы.

9. Итоговое занятие

Практика. Промежуточная аттестация.

Контроль. Фестиваль по спортивным видам танцев.

3. Организационно – методические условия реализации программы

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы «Красота и здоровье» используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивный метод;
- метод практической работы;
- метод наглядный дифференцированного обучения;
- метод состязательности;
- метод визуализации;
- метод эвристического обучения;
- индивидуально-коллективный метод;
- игровой метод;
- метод рефлексии;
- метод контроля и самоконтроля;
- метод стимулирования.

Формы организации занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются другие различные формы работы с учащимися:

- Фронтальная;
- Работа в парах, тройках, малых группах;

- Индивидуальная;
- Дифференцированно - групповая.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности учащихся, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления
- Фестиваль

Формы проведения занятий

Основной формой проведения занятий является тренировочное занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебного процесса в программе «Красота и здоровье» используются дополнительные формы проведения занятий:

- игра;
- фестиваль;
- соревнование;
- творческий конкурс;
- олимпиада;
- праздник;
- практикум;
- турнир.

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть

Вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению избранными видами спорта. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости,

самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие гимнастику, фитнес-аэробику, акробатику, черлидинг. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и инвентарем в зависимости от вида спорта. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет учащихся, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

3.2.**Формы контроля и подведение итогов аттестации. Система контроля качества освоение программы**.

При проведении занятий в объединении используются различные виды контроля:

Вводный - самоконтроль.

1. «Прогностическая оценка» (оценка своих возможностей).
2. «Обоснованный отказ от выполнения заданий» (умение обнаружить границу своих возможностей).
3. «Многоступенчатый выбор» (умение выбрать несколько видов работы самостоятельно и в группе).

Промежуточный (контрольные упражнения)

Контроль осуществляется по следующим параметрам:

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся;
- проверка сформированности предметных компетентностей учащихся проводится в виде показательных выступлений, прохождения квалификационных испытаний.

Промежуточная аттестация

- участие учащихся в соревнованиях в избранных видах спорта различного уровня;
- сдача нормативов ОФП и СФП;
- по итогам соревнований, в зависимости от результатов, присваивание спортивных разрядов.

4. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:
начало 2021 - 2022 учебного года - 01 сентября 2021 года
окончание 2021 - 2022 учебного года – 31.08. 2022 года
Количество учебных недель: 36
Продолжительность учебных периодов:
I четверть со 01.09.2021 по 29.10.2021 года
II четверть с 08.11.2021 по 30.12.2021 года
III четверть с 10.01.2022 по 18.03.2022 года
IV четверть с 18.04.2022 по 31.05.2022 года
Сроки и продолжительность каникул:
осенние каникулы - 30.10.2021 - 07.11.2021 (9 дней)
зимние каникулы – 31.12.2021 - 09.01.2022 (7 дней)
весенние каникулы - 09.04.2022 - 17.04.2022 (9 дней)
Летний период:
очная форма 01 – 30.06.2022, 17.08 – 31.08.2022 (6 недель)

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	13.09.2021	31.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2021	31.05.2022	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3,4,5 год	01.09.2021	31.05.2022	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

5. Условия реализации программы

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота и здоровье» осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Материально – технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

1. Просторный хореографический или спортивный зал с деревянным полом.
2. Станки и зеркала.
3. Комната для переодевания.
4. Воспроизводящая, записывающая и усиливающая аппаратура.
5. Осветительная аппаратура;
6. Электронные носители информации.
7. Костюмы и обувь для соревнований.
6. Тренировочные костюмы и обувь.

Научно-методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки (конспекты открытых занятий, планы проведения соревнований, викторин, положения о соревнованиях различного уровня);
- методические рекомендации к практическим занятиям; диагностические материалы (анкеты, тесты и т. д.); дидактические материалы (учебные тренировочные задания, карточки, образцы документов)

6. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробики (утвержден приказом Минспорта России от 01.04.2015 № 305, зарегистрирован в Минюсте России 22.04.2015 № 36993).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020года №28

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298а. от 07.12.2018 г. №3
- Устав МБУДО ЦДТ г. Сердобска.

Литература для педагога по видам спорта:

- Базарный Ф.В. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. М: Сфинкс, 2005.
- Бет Шоу. Спортивная йога. – М.: «ЭКСМО», 2013.
- Буркова О, Лисицкая Т. Пилатес - фитнес высшего класса. -М: Сфинкс, 2005.
- Воронина Е.В. Профильное обучение.– М:5 за знание,2016.
- Воронова Н. Фитнес – аэробика. Правила соревнований. М: ФФАР, 2006.
- Галиуллина Л. Ты красива.– М: ЭКСМО, 2017.
- ДенизОстин. Пилатес для вас. – СПб: ООО «Попурри», 2014.
- Зайцева И. Домашняя фитнес – программа. - М: ЭКСМО,2006.
- Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха. СПб: ОЛМА – ПРЕСС,2012.
- Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Рн/Д: Феникс,2017.
- Ким Н.,Дьяконов М . Фитнес/учебник/. - М:Советский спорт,2006.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение
- Ланда Б.Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М: Сфинкс,2015.
- Лисицкая Т.,Сиднева Л. Аэробика/ 1 -2т/– М:Федерация аэробики России,2012.
- Лисицкая Т.,Сиднева Л. Фитнес – аэробика. -М: ФФАР, 2013.
- Методика спортивной подготовки младших и средних школьников в учреждениях дополнительного образования. – М.: Дрофа, 2012.
- Терри О, Брайен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес – тренера. - М: ТОО Коммерческие технологии. - 2011
- Уэлс К.Л. ,Поркари Д.П. Учебник инструктора групповых фитнес - занятий. - М: ТОО Коммерческие технологии. - 2011
- Учебник инструктора групповых занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2011.
- Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», 2019.

- ХоулиЭ.Т.,ДонФренкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К: Олимпийская литература, 2014.

Литература для учащихся:

- Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 2018.
- Галиуллина Л. Ты красива.– М: ЭКСМО,2017.
- Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 2013. № 1. С. 42–43.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение,2016.
- Прокопов, К.М. Клубные танцы: Дона / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2019.

Литература по педагогике, психологии:

- Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2015.
- Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2015.
- Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2016.

Литература по спортивной медицине, питанию, гигиене:

- Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
- Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2013.
- Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2014.
- Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2015.
- Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2016.
- Физиология человека/ Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1999.

Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки:

- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2015.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2012.

- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.
- Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
- Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2015.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2014.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2015.
- Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
- Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2010.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1999.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1994.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2015.
- Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2012.

Общая физическая подготовка:

- Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
- Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2013.
- Курысь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2014.
- Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2016.
- Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2015.
- Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2016.
- Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Тулома», 2016.

Перечень интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

- Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России www.olympic.ru
- Федерация фитнес-аэробики России www.fitness-aerobics.ru
- Министерство физической культуры и спорта Пензенской области http://sport.pnzreg.ru
- Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
- Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

Приложение 1.

Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке как на всех уровнях обучения подготовки является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности.

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. *Перестроения:* в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Все упражнения выполняются под музыкальном сопровождение (на месте, с продвижением вперед, в стороны, с поворотами).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Движения рук с постоянным мышечным контролем, с амплитудой в зоне визуального контроля; сгибания и разгибания рук в упоре лежа с согнутыми ногами (колени на полу). Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Махи прямыми ногами вперед не выше 45*, махи голенью в любом направлении (LowKick); поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; полуприседы; растягивание мышц голени; движения стопой; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны туловища назад из любых положений; повороты головы; круговые движения плечами, наклоны туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; дуга туловищем («полукруг» через наклон вперед) с опорой руками о бедра; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Растягивание

мышц передней мышц груди, рук и плечевого пояса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, фитболами, в партере.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес», силовые упражнения с удержанием позы.

Упражнения для развития гибкости - это так называемый стетчинг, то есть упражнение на растягивание: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра.

Упражнения в партере. В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса, приводящих и отводящих мышц бедра. В положении лежа на животе поднимание головы, корпуса вверх, с поворотами в стороны.

Подскоки и прыжки. На двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью); с переменой положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др.; сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для развития силы мышц ног и туловища

могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лёжа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).
- упражнения на растягивание. Из различных исходных положений техника упражнений на растягивание (стретчинг) мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, груди, рук и плечевого пояса, мышц спины, дыхательная гимнастика, йога, упражнения на развитие гибкости, осанки; профилактика плоскостопия.

Рекомендации по планированию технической подготовки

Движения ногами

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

• на месте;

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

• с пружинящим движением коленей.

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

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

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

1– шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2– шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3– шаг правой (левой) назад– в и.п.;

4– то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

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

• с поворотом направо, налево, кругом;

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

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

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

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

1– правая нога ставится скрестно левой ноге;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

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

Модификации:

• двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

• многократное выполнение движения с одной ноги.

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

Модификации:

• с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

• в разных направлениях.

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

Модификации:

• возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

• SidetoSide с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

• SidetoSide с поворотом кругом.

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

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

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

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

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

Модификации:

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

• с двукратным подниманием бедра;

• с многократным подниманием бедра.

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

Модификации:

• вперед, назад, в сторону;
• по диагонали;
• с поворотом направо, налево;
• с поворотом кругом;
• углом при многократном повторении– зигзаг;
• с двойным или многократным повторением в одном направлении.

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

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

• по диагонали;
• с двойным или многократным повторением;
• с поворотом на 90°;
• кругом;
• углом, зигзагом.

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

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

Модификации:

• по диагонали;
• углом, зигзагом;
• с поворотом кругом;
• с двойным повторением в одном направлении;
• с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен

быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Выполняется на 4 счета:

1– шаг правой вперед;

2– переступить на левую;

3– шаг правой назад;

4– приставить левую к правой.

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

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

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

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

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

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

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

Движения руками

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

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

Упражнение для грудных мышц (ChestPress– чест-пресс). И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки

вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. И.п.– лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправо, носок стопы касается пола,– поза скручивания. Плечи не разворачивать.

Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек.

То же в другую сторону.

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

То же в другую сторону.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. И.п.– сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить

переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

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

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

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

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

То же в другую сторону.

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

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

Интервальная тренировка

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

Упражнения на баланс

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

Предварительный, глубокий

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца:

•**Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое

опускание с полупальцев.

•**Plie** - приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demiplie - полуприседание; grandplie - полное приседание. Характерные ошибки: отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

•**Battementtendu**- движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в

позицию. Развивает силу ног, выворотность. Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

•**Battementtendujete** - бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе.

Разновидности: по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. Характерные ошибки: отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

•**Ronddejambeparterre** - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на plie; на 45°, на 90°. Характерные ошибки: перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

•Battementfondu - сгибание рабочей ноги на cou-de-pied с одновременным demiplie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demiplie. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. Разновидности: на 45, 90°; doubleb.f. - двойной батман фондю. Характерные ошибки: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

•Battementfrappe - «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения - от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. Разновидности: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demiplie; battementdoublefrappe. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения**.**

•RonddejambeenI'air- рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) - ronddejambeenl'airendehors: спереди-назад (вовнутрь) – ronddejambeen Pairendedans. Развивает силу, выворотность в тазобедеренном суставе. Характерные ошибки: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотностив

тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги**.**

•Petitsbat tements surlecou-de-pied - перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса: тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

•Battement relevelent – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. Разновидности: на 45°; на 90°; выше 90°. Характерные ошибки: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

•Battement developpe - медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

Акробатическая подготовка

Процесс обучения отдельному упражнению, а, следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап

имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом педагог обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов тренер помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), перекат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперёд как “подводящие упражнения”.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед педагогом стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются вышеназванные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для

различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

Методика обучения простейшим акробатическим упражнениям

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления учащихся о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении. Прежде всего, юных спортсменов следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (и.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

откинутая голова назад;

ноги разведены;

неправильный захват руками голеней;

неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствование более сложных.

Перекаты

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

При перекате назад потеря группировки и падение на спину;

слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

в положении на спине ноги не прижаты к груди;

отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.

Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

из седа спины к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

Из седа спины к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх

а) поставить локти рук вдоль туловища;

б) прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в) и.п.

6. Из седа спины к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекат вперёд и вернуться в и.п.

Разучивание акробатических прыжков

Прыжки — наиболее сложные акробатические упражнения для самостоятельного изучения.

Колесо или переворот в сторону,— одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Для акробата-прыгуна колесо имеет особое значение: оно является составной частью рондата, элемента, с которого начинаются почти все акробатические прыжки. Колесо и рондат — разгонные элементы. От скорости, точности и быстроты их выполнения будет зависеть высота прыжка, а, следовательно, и возможность сделать в воздухе большее число оборотов.

Подводящие упражнения:

а) махи ногами в сторону. Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполняйте медленно, быстро и очень быстро;

б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;

в) наклоны в сторону. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение Петя, выполни это упражнение не сколько раз вправо и влево, а вы, ребята, следите за точностью наклона, четкостью отталкивания и сохранением равновесия. Свободная нога все время прямая;

г) стойка на руках махом. Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук;

д) перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках. Это упражнение выполняйте у стены или с поддержкой товарища.

Определение толчковой ноги. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, рондата и поворотов в прыжке, проделайте несколько раз следующие упражнения:

стойку махом толчком то левой, то правой ногой;

шпагат на правую и левую ногу;

поворот прыжком на 360° и более градусов то направо, то налево.

Удобство и легкость выполнения этих упражнений с левой ноги и в левую сторону говорят о том, что колесо следует разучивать влево. Если совпадают не все три показателя, то лучше ориентироваться на легкость и удобство выполнения поворота, так как разучить толчок или шпагат значительно легче, чем повороты или пируэты.

Основы техники и указания к разучиванию. Колесо можно разучивать на любой ровной площадке. Проведите шесть коротких линий по одной прямой на расстоянии 50 см одна от другой. Встаньте на первую линию и, если вы будете делать колесо влево, поднимите левую ногу вперед, левую руку вперед, правую — вперед-вверх. Это исходное положение. Затем сделайте шаг левой на вторую линию, сгибая ее, и, одновременно наклоняясь вперед, направьте левую руку к третьей линии. В момент касания левой рукой пола сделайте сильный толчок левой ногой с одновременным махом правой. За счет этого создается вращательное движение тела. Затем, перенося тяжесть тела с левой руки на правую, поставьте ее на четвертую линию. Продолжая вращение, правую ногу поставьте на пятую линию в полусогнутом положении, выпрямленную левую на шестую. При выполнении колеса смотрите на руки: в начале колеса — на левую, проходя через стойку, — на правую.

Уясним основные моменты техники выполнения колеса. Петя, возьми гимнастический обруч, поставь его вертикально и отпусти руку. Обруч сразу же упадет в сторону. Теперь слегка толкни его вперед из этого положения. Видите, обруч упал не сразу, а через 2—3 м. При сильном толчке он покатится через весь зал. Учитывая, что принципы продвижения обруча и колеса сходны, делаем вывод: быстрое движение вперед облегчает выполнение колеса.

Продолжим наблюдение. Петя, поставь обруч не вертикально, а с небольшим наклоном и толкни. Заметьте, обруч покатился не прямо, а по дуге в сторону. Точно так же и в акробатическом колесе: если тело будет в прогнутом

или согнутом положении, то продвижение будет не прямолинейным и прыгун сойдет с дорожки. И третий момент, от которого зависит точность и скорость выполнения колеса, — последовательность опоры.

Итак, вы должны решить три задачи:

— развить скорость за счет активного толчка и быстрого маха;

— сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или с поддержкой товарища);

— добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии (при постановке рук и ног) и развития гибкости в тазобедренных суставах.

Каждую задачу решайте отдельно. Например, в первых пяти подходах основное внимание уделите точности положения тела. В следующих пяти попытках контролируйте последовательность и равномерность опоры, ориентируясь на линии; затем добивайтесь высокой скорости исполнения.

Начинайте разучивание колеса, как и других упражнений прыжковой акробатики, в облегченных условиях. Для этого используйте:

а) помощь. Страхующий становится со стороны спины и при выполнении колеса влево правой рукой поддерживает под левый бок, левой — под правый. Можно страховать и вдвоем, тогда второй помощник встает на колено со стороны груди. Такая поддержка более надежна, но к ней нужно привыкнуть;

б) горку или небольшой уклон (при занятиях на берегу реки);

в) гимнастическую скамейку. Колесо делайте на скамейке так, чтобы руки поставить на край скамейки, а встать на пол.

Далее колесо осваивайте в такой последовательности:

— с шага;

— с подскока;

— с разбега и подскока;

— 2—3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, «в темпе».

Добиваясь при этом:

а) прямолинейности движения (для контроля используйте волейбольную или баскетбольную разметки зала);

б) широкой амплитуды движения (начинайте выполнение от стартовой линии и в каждой попытке стремитесь закончить 2—3 колеса как можно дальше);

в) скорости продвижения (кто быстрее).

По всем этим показателям проводите соревнования между двумя, тремя или всеми занимающимися.

Переворот с головы

Подводящие упражнения:

а) мост из положения лежа на спине и наклоном назад развивает гибкость позвоночного столба;

б) поднимание и опускание прямых ног в стойке на голове выполняются

для укрепления мышц туловища, рук, шеи помогает прочувствовать положение согнувшись и движение прямыми ногами;

в) подъем разгибом из упора лежа согнувшись, с возвышения.

Исходное положение принимается из упора присев кувырком вперед в упор согнувшись. Упражнение выполняется для освоения махая прямыми ногами и прогибания в полете после толчка руками. Страховка осуществляется с двух сторон: стоящий справа левой рукой держит под правое плечо, правой — под поясницу. Аналогичные действия, но другой рукой выполняет стоящий слева.

Галя, выполни это упражнение, а Саша и Петя подстрахуйте. Правильно, но во время приземления не толкайте ее вперед, а помогите остановиться.

Основы техники и указания к разучиванию.

Переворот вперед с опорой на руки и голову выполняется из упора присев. За счет толчка ногами примите положение стойки на голове согнувшись, с небольшим наклоном вперед. Это наиболее удобное положение для выполнения переворота. Затем, прогибаясь, сделайте быстрый мах ногами, одновременно оттолкнитесь руками и встаньте на ноги.

Выполнение в облегченных условиях:

а) с помощью двух товарищей, стоящих на коленях справа и слева (страховка та же, что и при выполнении подъема разгибом);

б) с возвышения (с мата, положенного на гимнастическую скамейку, с 3—5 матов, с небольшого возвышения на песок).

Далее переворот с головы разучивается в такой последовательности:

— из упора присев на согнутые ноги;

— из упора присев на прямые ноги;

— после кувырка вперед на согнутые и прямые ноги;

— 2—3 переворота в темпе на согнутые ноги;

— кувырок вперед — переворот на согнутые ноги — переворот на прямые.

Перевороты вперед выполняются обычно с небольшого разбега и подскока, махом одной и толчком другой ноги, прогнувшись, через стойку на руках, с приземлением на одну или обе ноги.

Подводящие упражнения:

а) быстрый выход в стойку на руках махом. Выполнять у стены;

б) освоение толчка руками у стены. Встаньте на расстоянии двух шагов от стены, руки вперед. Далее, медленно падайте вперед до опоры о стену и быстро оттолкнитесь от нее за счет напряжения выпрямленных рук (рис. 90, а);

в) то же, стоя спиной к стене, после наклона назад, делая толчок в прогнутом положении (рис. 90, б);

г) быстрые махи ногами назад, стоя лицом к гимнастической стенке и держась за нее руками;

д) шпагаты правой и левой ногой. Основы техники и указания к выполнению:

Опираться на выпрямленные руки.

Сделать сильный мах ногой и толчок руками.

Прогибаться после прохождения стойки.

Переворот на две ноги.

Выполняется с разбега или темпового подскока. Поставьте левую ногу на расстоянии большого шага вперед и согните ее, прямые руки мягко поставьте на ширине плеч на расстоянии шага от левой ноги. Мах правой ногой начните до касания пола руками, а в момент опоры он должен быть наиболее сильным и совпадать с толчком левой. Во время толчка и маха плечи оставьте над кистями: при уведении плеч вперед (это наиболее распространенная ошибка у мальчиков) переворот получается низким и длинным. При отведении плеч назад теряется скорость движения и вместо переворота получается перекидка или медленный переворот вперед без полета (ошибка наиболее типичная для девочек). Соединяйте ноги быстрым движением толчковой ноги, которая должна «догнать» маховую в момент прохождения стойки и обеспечить прогибание тела.

Высота полета зависит не только от скорости разбега, силы толчка и быстроты маха, но и от положения стойки: если стойка будет не вертикальной или не натянутой (с расслабленными плечами или коленями), то полет может не получиться. После окончания толчка нужно прогнуться, стараясь поставить ноги ближе к рукам, и приземлиться на носки прямых ног с небольшим наклоном назад. Такое положение способствует наиболее мягкому приземлению и является исходным для выполнения таких соединений, как: переворот — кувырок прыжком; переворот — сальто вперед.

Переворот на одну отличается от предыдущего упражнения тем, что здесь толчковая нога не только не догоняет маховую, а наоборот, за счет сильного маха ноги разводятся в положение близкое к шпагату. Для акробатов, свободно выполняющих шпагат, переворот на одну ногу сделать легче, чем на две. Поэтому девочки, как правило, вначале осваивают переворот на одну, а мальчики — на две ноги.

Последовательность разучивания переворотов:

а) переворот с возвышения (две рядом стоящие скамейки накрывают матами. Переворот выполняется толчком руками о край скамейки и приземлением на мат, положенный за скамейкой). Страховать вдвоем;

б) переворот с разбега (страховать вдвоем);

в) кувырок вперед—темповой подскок — переворот;

г) .переворот на возвышение из 2—4 матов для увеличения высоты полета;

д) переворот на одну — колесо;

е) переворот на одну — переворот на две;

ж) 2—3 переворота на одну.

6.Приложения

Приложение 1

Нормативы общей физической подготовки по фитнес-аэробике 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оц.	Рез.
		1 год обучения	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5 4 3	6.0 6.1 6.2
Координация	Прыжок через скакалку 30 сек (раз)	5 4 3	
	Челночный бег 3х10 м (сек)	5 4 3	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5 4 3	125
	Бросок мяча (1 кг) из-за головы	5 4 3	
Сила выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 4 3	17
	однимание туловища из положения лежа 30 сек (раз)	5 4 3	19
Гибкость	Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний	5 4 3	3 шпаг 2 шпан 1 шпаг
Выносливость	Бег в свободном темпе 10 мин. (без учета времени)	зачет	зачет

Приложение 2

Нормативы специальной физической подготовки 1 год обучения

Нормативные требования	*Оц.*	*Рез.*
	1 год обучения	
Прыжок вверх со взмахом руками (см)		

Мост, держать 3 (сек)		
Перевод (вокруг)палки назад – вперед (см)		
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин (раз)		
Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90*, руки вверх, глаза закрыты, держать		

Приложение 3

Нормативы общей физической подготовки базового уровня обучения

звиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оц.	Рез.	Оц.	Рез.
		2 год обучения		3 год обучения	
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5 4 3	6.0 6.1 6.2	5 4 3	5.8 5.9 6.0
Координация	Прыжок через скакалку 30 сек (раз)	5 4 3		5 4 3	
	Челночный бег 3х10 м (сек)	5 4 3		5 4 3	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5 4 3	125	5 4 3	130
	Бросок мяча (1 кг) из-за головы	5 4 3		5 4 3	
Сила выносливость	гибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5 4 3	17	5 4 3	18
	Поднимание туловища из положения лежа 30 сек (раз)	5 4 3	19	5 4 3	21
Гибкость	Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний	5 4 3	3 шпаг 2 шпан 1 шпаг	5 4 3	3 шпаг 2 шпан 1 шпаг
Выносливость	Бег в свободном темпе 10 мин. (без учета времени)	зачет	зачет	зачет	зачет

Приложение 4

Нормативы специальной физической подготовки базового уровня обучения

Нормативные требования	*Оц.*	*Рез.*	*Оц.*	*Рез.*
	2 год обучения		3 год обучения	
Прыжок вверх со взмахом руками (см)	5 4 3		5 4 3	
Мост, держать 3 (сек)	5 4 3		5 4 3	
Перевод (вокруг)палки назад – вперед (см)	5 4 3		5 4 3	
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	5 4 3		5 4 3	
авновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90*, руки вверх, глаза закрыты, держать	5 4 3		5 4 3	

Приложение 5

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	*Критерии*	*Степень выраженности оцениваемого качества*	*змо исло ллов*	*Методы диагностики*
1. Теоретическая подготовка ребёнка.				
.1. Теоретические ания по основным разделам учебно-атического плана программы.	Соответствие ических знаний а программным требованиям.	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ ма знаний, предусмотренных программой. Средний уровень – объем ных знаний составляет более ½. Максимальный уровень – воил практически весь объем знаний, предусмотренных аммой за конкретный период.	1 5 10	Наблюдение, тестирование, рольный опрос и др.
		Минимальный уровень – бёнок, как правило, избегает употребления специальных терминов.	1	

1.2. Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	Средний уровень – сочетает пециальную терминологию с бытовой. Максимальный уровень – альные термины употребляет нно и в полном соответствии с их содержанием.	5 10	Собеседование.
2. Практическая подготовка учащегося.				
.1. Практические умения и навыки, редусмотренные программой (по новным разделам но-тематического плана).	Соответствие ческих умений и ов программным требованиям.	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков. Средний уровень – объем освоенных умений и навыков составляет более ½. Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, смотренными программой за конкретный период.	1 5 10	Контрольное задание.
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень – бёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием. Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога. Максимальный уровень – работает с оборудованием мостоятельно, не испытывает особых трудностей.	1 5 10	Контрольное задание.
3. Обще учебные умения и навыки учащегося.				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения. 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу. 3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации.	амостоятельност ь при подборе и лизе литературы. амостоятельност ь в пользовании компьютерными источниками информации.	Минимальный уровень – бёнок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в стоянной помощи и контроле педагога. Средний уровень – работает с атурой с помощью педагога и родителей.	1 5	Анализ сследовательской работы.
3.2. Учебно-оммуникативные умения.	Адекватность восприятия рмации, идущей			

3.2.1. Умение ушать и слышать педагога. 3.2.2. Умение выступать перед аудиторией. 3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.	от педагога. Свобода владения подачи учащимся подготовленной информации. Самостоятельность в построении дискуссионного ления, логика в построении доказательств.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.3. Учебно-организационные умения и навыки. 3.3.1. Умение анизовывать свое абочее (учебное) место. 3.3.2. Навыки дения в процессе тельности правил безопасности. 3.3.3. Умение ратно выполнять работу.	Способность самостоятельно ить своё рабочее к деятельности и убирать за собой. Соответствие еальных навыков блюдения правил безопасности программным требованиям. Аккуратность и тветственность в работе.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, редусмотренных программой. Средний уровень – объем военных навыков составляет более ½. Максимальный уровень – воил практически весь объем навыков, предусмотренных аммой за конкретный период. Удовлетворительно – хорошо – отлично.	1 5 10	Наблюдение.

Приложение 6

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Для полного представления о результативности программы необходимо учитывать личностный аспект образовательных результатов программы. Отслеживать динамику личностного развития учащихся, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

Блок 1 – организационно-волевые качества, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития учащегося.

Блок 2 – ориентационные свойства личности, непосредственно побуждающие учащегося к активности.

Блок 3 - поведенческие характеристики, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус учащегося в группе.

Показатели ваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности аемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества.				
1. Терпение.	Способность переносить тные нагрузки в течение пределенного времени, преодолевать трудности.	Терпения хватает чем на ½ занятия. Более чем на ½ занятия. На все занятие.	1 5 10	Наблюдение.
2. Воля.	Способность но побуждать практическим действиям.	Волевые усилия ёнка побуждаются извне. Иногда – самим ребёнком. Всегда – самим ребёнком.	1 5 10	Наблюдение.
3. Самоконтроль	Умение лировать свои поступки.	ебёнок постоянно действует под йствием контроля извне. Периодически ролирует себя сам. Постоянно ролирует себя сам.	1 5 10	Наблюдение.
. Любознательность	Стремление к саморазвитию	Не организован в учении. Почти не оявляет интереса к стижению нового. Иногда проявляет любознательность ебенок постоянно мится реализовать интеллектуальные способности	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества.				
1. Самооценка	Способность ценивать себя атно реальным достижениям.	Завышенная. Заниженная. Нормальная.	1 5 10	нкетирование.
2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное ие учащегося в освоении разовательной программы.	Продиктован извне. Периодически живается самим учащимся. Постоянно	1 5 10	Тестирование.

		поддерживается учащимся самостоятельно.		
3. Поведенческие качества.				
1. Патриотизм	Готовность лужить своему Отечеству	Безразличен к разовательному дению к своему городу. Действует по ситуации, в зависимости от ия большинства коллектива В оценках и высказываниях являет любовь к Родине, месту проживания. Пытается ть школу лучше	1 5 10	Наблюдение
2. Трудолюбие	Сознание имости любого труда	Не осознает имости труда. К трудовым обязанностям ится с неохотой Бережно относится к льтатам чужого но не проявляет инициативности Проявляет стоятельность в инициативность и творчество	1 5 10	Наблюдение
3. Конфликтность	Способность определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты. Сам в конфликтах не твует, старается избежать. Пытается самостоятельно ть возникающие конфликты.	0 5 10	Тестирование, метод езаконченного предложения.

4. Тип сотрудничества	Умение нимать общие дела как собственные.	збегает участия в общих делах Участвует при буждении извне Инициативен в общих делах.	0 5 10	Наблюдение.