

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
**«Дом детского творчества»**  
**«Левобережный»**  
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №3 от 30.05.2019

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 30.05.2019 №503  
Директор  
**В.Н. Васильева**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Фитнес-аэробика»**

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик: **Юшкина Ольга Александровна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «Фитнес-аэробика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Многие дети и подростки в настоящее время нуждаются в физкультурно-оздоровительных занятиях, в совершенствовании образа собственного тела. В области детско-юношеского спорта необходимо расширение числа культивируемых видов спорта, обновление содержания, создание программ и учебно-методических пособий нового поколения.

В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика как вид спорта, доступный детям и взрослым. Фитнес-аэробика – один из молодых видов спорта, быстро завоевавший по популярности во всем мире. Фитнес аэробика – достаточно сложный в координационном отношении вид спорта. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее, что накопилось в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические, танцевальные движения, элементы классической и степ-аэробики, прошедшие тщательный отбор временем и специалистами на их полезность для здоровья. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций, сложными по координации движениями, нет рискованных и травмоопасных элементов

В свою очередь, аэробика является доступным средством физического воспитания детей, являющаяся самостоятельным видом спорта, имеющая специфическую систему тренировки и судейства соревнований. Она имеет как общие с другими видами спорта гимнастической направленности, так и присущие только ей тенденции развития. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей и подростков, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах – важный мотивационный фактор систематических занятий физической культурой.

### Отличительные особенности программы

Программа разработана и адаптирована к условиям ограниченных возможностей спортивной базы учреждений дополнительного образования. Ее содержательная основа универсальна и позволяет строить образовательный процесс с детьми младшего и среднего школьного возраста, учитывая их возрастные особенности.

Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- группы комплектуются по возрастному признаку – осуществляется набор детей младшего и среднего школьного возраста, это связано с возрастными особенностями формирования команд по данной дисциплине.
- содержание программы и учебно-тематический план корректируется в соответствии с возрастом учащихся;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся;
- с возрастом и степенью подготовленности необходимо уменьшать объем общей физической подготовки и уделять большее количество времени специальной

физической и технической подготовке, а также постепенно увеличивать объем тренировочной нагрузки;

- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

В процессе занятий необходимо учитывать специфику детей младшего школьного возраста, их эмоциональную отзывчивость на чувственные впечатления, которые обусловлены яркостью восприятия, наглядной образной памятью, богатством воображения, восприятия словесного, художественного образа. На занятиях целесообразно от 40 до 60% времени уделять следующим видам подвижных игр и эстафет:

- музыкальные игры для развития чувства ритма, мимики, пластики, хореографической подготовки;
- подвижные игры с использованием средств аэробной гимнастики с включением упражнений по общей физической подготовке и подводящих к выполнению простейших элементов;
- эстафеты для развития основных двигательных способностей; подвижные игры, формирующие умения ориентировки в пространстве, перемещений и различных перестроений.

В процессе занятий с детьми среднего школьного возраста можно применять метод круговой тренировки. Круговая тренировка представлена в данной программе высокоинтенсивным комплексом упражнений, подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, способствующих развитию специальной выносливости, что позволяет достигать наибольшей эффективности занятий. Материалом для круговой тренировки служат общеразвивающие упражнения, базовые шаги, подводящие упражнения и простейшие элементы. Эти упражнения, как правило, имеют ациклическую структуру, им искусственно придается циклический характер путем серийных слитных повторений. Круговая тренировка позволяет сформировать навыки выполнения соединений базовых шагов аэробики и отдельных элементов и способность исполнить их в целостном соревновательном упражнении. При выполнении комплексов упражнений в круговой тренировке используется ритмичное музыкальное сопровождение, что позволяет повысить физическую активность занимающихся, а также увеличить моторную плотность занятия и создать благоприятный эмоциональный фон при достаточно большой нагрузке.

На занятиях необходимо формировать навыки самостоятельной работы, больше времени уделять инструкторской и судейской практике. В процессе занятий могут использоваться игры-задания «Повтори за мной» и «Конкурс танца», а также учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований внутри группы.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении следующих специфических принципов спортивной подготовки: единство всех сторон подготовки учащихся; непрерывность и цикличность тренировочного процесса; специализации и индивидуализации; постепенности повышения требований; волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

**Адресат программы.** Программа адресована детям младшего и среднего школьного возраста.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации учащихся посредством обучения основам фитнес-аэробики.

## Задачи

### Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых шагов аэробики в согласовании с музыкой;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики.

### Развивающие:

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки;
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- способствовать развитию у учащихся творческих способностей.

### Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать формированию у учащихся дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

## Условия реализации программы

**Условия набора.** Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

**Условия формирования групп.** Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности. В группы 2 и 3 годов обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

## Объем программы.

Количество часов в год			Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
144	216	216	648

**Срок реализации программы** – 3 года.

### Наполняемость учебной группы:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 10 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая.

### Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год);
- 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа или 2 раза в неделю по 3 акад. часа (216 часов в год);
- 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа или 2 раза в неделю по 3 акад. часа (216 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут

### Материально-техническое обеспечение программы

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты);
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, видеозаписи, аудиозаписи).

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

#### Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

#### Предметные:

- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- овладеть основными элементами аэробной гимнастики;

### Учебный план 1-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка	31	4	27	
3.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	
4.	Специальная техническая подготовка	61	4	57	
5.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	
6.	Соревнования	4	-	4	
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## 2-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка	46	4	42	
3.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	
4.	Специальная техническая подготовка	90	4	86	
5.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	
6.	Соревнования	4	-	4	
7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	судейство
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

## 3-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	
2.	Общая физическая подготовка	46	4	42	
3.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	
4.	Специальная техническая подготовка	90	4	86	
5.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	
6.	Соревнования	4	-	4	
7.	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	судейство
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	зачетное занятие, тестирование
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

## Рабочая программа

### 1-й год обучения

#### Задачи

##### Обучающие:

- научить выполнять комплексы упражнений программного материала;
- формировать умение анализировать выполнение упражнений по критериям – техничность, выразительность, музыкальность.

##### Развивающие:

- расширить представление о здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

##### Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- формировать навыки культуры общения в коллективе.

#### Содержание обучения

##### 1. Вводные и теоретические занятия.

###### Теория:

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<p><b>Вводные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li><li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li><li>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</li></ul> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сведения из истории развития аэробики;</li><li>- краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата;</li><li>- значение здорового образа жизни для человека;</li><li>- понятие о правильной осанке.</li></ul>	<p><b>Вводные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li><li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li><li>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</li></ul> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- музыкальное сопровождение в аэробике;</li><li>- значение здорового образа жизни для человека;</li><li>- режим дня и питания в сохранении и укреплении здоровья;</li><li>- личная гигиена, гигиена одежды и обуви;</li><li>- понятие о правильной осанке.</li></ul>

##### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики; правила подвижных игр.

###### Практика:

###### Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (понятия «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция»; построения, движение шагом и бегом, повороты в движении, различные виды перестроений);

- упражнения для мышц рук (поднимания и опускания рук вперед, вверх, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны, повороты, круговые движения в разных исходных положениях, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц ног (сгибания, разгибания и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища).

#### **Подвижные игры и эстафеты**

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения хореографических упражнений.

**Практика:**

#### **Специальные упражнения**

- упражнения для развития гибкости (в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без опоры наклоны с максимальным напряжением; махи; шпагаты);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега с поворотами, равновесия);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; различные прыжки на месте и с продвижением);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов классической и спортивной аэробики).

#### **Хореографические упражнения**

- подъем на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

### **4. Специальная техническая подготовка.**

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- правила выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- правила выполнения базовых шагов степ-аэробики;</li> <li>- правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b> <b>Базовые шаги классической аэробики</b></p>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;</li> <li>- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip);</li> <li>- Кик (Kick – КК);</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J).</li> </ul> <p><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Ноп;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Scissor Jump.</li> </ul> <p><b>Базовые шаги степ-аэробики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовый шаг (Basic Step – В – С);</li> <li>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D);</li> <li>- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</li> <li>- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L);</li> <li>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- Шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2).</li> </ul> <p>Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.</p> <p>Комбинации из изученных шагов.</p> <p><b>Элементы аэробной гимнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание в упоре, лежа ноги врозь;</li> <li>- упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади;</li> <li>- прыжок с поворотом на 180°;</li> <li>- прыжок в группировку;</li> <li>- махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»);</li> </ul>	<p><b>Базовые шаги классической аэробики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Бокс – степ (Box Step);</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T;</li> <li>- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift или Knee Up – K – up);</li> <li>- Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L);</li> <li>- Кик (Kick – КК);</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J).</li> </ul> <p><b>Варианты бега:</b> Rocking Horse;</p> <p><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Ноп;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Scissor Jump;</li> <li>- Stuffle.</li> </ul> <p><b>Базовые шаги степ-аэробики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовый шаг (Basic Step – В – С);</li> <li>- шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- приставной шаг (Tap Up – T –U, Tap Down – T – D);</li> <li>- касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</li> <li>- шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L);</li> <li>- шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St –S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step);</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- шпагат;</li> <li>- амплитудные махи ногами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2);</li> <li>- Run.</li> <li>Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.</li> <li>Комбинации из изученных шагов.</li> <li><b>Элементы аэробной гимнастики:</b></li> <li>- амплитудные махи ногами;</li> <li>- отжимание в упоре, лежа ноги врозь;</li> <li>- отжимание в упоре, лежа;</li> <li>- упор углом ноги врозь;</li> <li>- прыжок в группировку;</li> <li>- прыжок с поворотом на 180°;</li> <li>- поворот на 360° на 1 ноге;</li> <li>- шпагат;</li> <li>- махом согнутой ногой прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «хич-кик»).</li> </ul>
---	---

### 5. Культурно-досуговые мероприятия.

**Практика:** Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

### 6. Соревнования.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

### 7. Промежуточная аттестация.

**Практика:** Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

## Ожидаемые результаты

### Личностные:

- сформируются устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- приобретут навыки культуры общения в коллективе.

### Метапредметные:

- расширят свое представление о здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

### Предметные:

- приобретут умения выполнять комплексы упражнений программного материала;
- овладеют умением анализировать выполнение упражнений по критериям – техничность, выразительность, музыкальность.

## Рабочая программа

### 2-й год обучения

#### Задачи

### Обучающие:

- расширить знания о строении и функциях организма человека;
- формировать навыки технически правильного выполнения комплексы упражнений программного материала;
- научить выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой;
- формировать умение подбирать физические упражнения для развития основных двигательных способностей.

### Развивающие:

- повысить уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

**Воспитательные:**

- сформировать коммуникативные качества личности.

**Содержание обучения**

**1. Вводные и теоретические занятия.**

**Теория:**

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<p><b>Вводные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li> <li>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития и современное состояние аэробики;</li> <li>- достижения российских спортсменов в аэробике;</li> <li>- строение и функции организма человека.</li> </ul>	<p><b>Вводные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li> <li>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</li> </ul> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития и современное состояние аэробики;</li> <li>- основные тенденции и перспективы развития аэробики;</li> <li>- достижения российских спортсменов;</li> <li>- результаты крупнейших всероссийских и международных соревнований по аэробике;</li> <li>- строение и функции организма человека;</li> <li>- краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата, функциях органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы;</li> <li>- влияние физических упражнений на состояние различных органов и систем организма;</li> <li>- вред табакокурения, алкоголизма и наркомании для здоровья человека.</li> </ul>

**2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Требования к подбору упражнений для самостоятельных занятий физической культурой; правила проведения спортивных эстафет.

**Практика:**

**Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для мышц рук (круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременные и поочередные);
- упражнения для мышц шеи и туловища (наклоны и повороты головы в различных направлениях; поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (полуприседы и приседы в разном темпе; выпады вперед, в стороны; махи с опорой и без опоры руками; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на

ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);

- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением или помощью партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами, наклоны и повороты туловища);

#### **Подвижные игры и эстафеты**

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками).

### **3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Техника выполнения физических упражнений и основные ошибки при их выполнении.

#### **Практика:**

##### **Специальные упражнения**

- упражнения для развития гибкости (махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии);
- упражнения для формирования правильной осанки (движения с акцентом на правильную осанку; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);
- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на месте и с продвижением; приседания и прыжки из глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (комбинации базовых шагов аэробики с различными перемещениями и движениями руками).

##### **Хореографические упражнения:**

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

### **4. Специальная техническая подготовка.**

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- правила выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- правила выполнения базовых шагов степ-аэробики;</li> <li>- правила выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <p><b>Базовые шаги классической аэробики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> </ul>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;</li> <li>- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <p><b>Базовые шаги классической аэробики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T); Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip);</li> <li>- Кик (Kick – КК);</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J);</li> <li>- Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (V – S или Cross – Step – Cr – S);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL);</li> <li>- Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch);</li> <li>- Варианты бега: Rocking Horse.</li> <li><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></li> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Нор;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Scissor Jump;</li> <li>- Ronny;</li> <li>- Stuffle;</li> <li>- Jump Leg Lift.</li> <li><b>Базовые шаги степ-аэробики</b></li> <li>- Базовый шаг (Basic Step – B – C);</li> <li>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- Приставной шаг (Tap Up – T – U, Tap Down – T – D);</li> <li>- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</li> <li>- Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L);</li> <li>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- Шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- Шаги из угла в угол платформы (Corner to</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Бокс – степ (Box Step);</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip. Запись движения – S – S или O – S.);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up);</li> <li>- Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L).</li> <li>- Кик (Kick – КК);</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J);</li> <li>- Мамбо (Mambo – M);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL);</li> <li>- Варианты бега: Rocking Horse; Pendulum;</li> <li>- Приставной шаг в сторону полуприседом (Squat – S – Q);</li> <li>- Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch).</li> <li><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></li> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Нор;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Scissor Jump;</li> <li>- Stuffle;</li> <li>- Ronny;</li> <li>- Air Jack;</li> <li>- Jump Knee Lift;</li> <li>- Jump Leg Lift.</li> <li><b>Базовые шаги степ-аэробики</b></li> <li>- Базовый шаг (Basic Step – B – C);</li> <li>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- Приставной шаг (Tap Up – T – U, Tap Down – T – D);</li> <li>- Касание платформы носком свободной</li> </ul>
--	---

<p>Corner);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпады (Lunges) в сторону и назад;</li> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2);</li> <li>- Run.</li> </ul> <p>Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.</p> <p>Комбинации из изученных шагов.</p> <p><b>Элементы аэробной гимнастики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание в упоре, лежа;</li> <li>- из упора, лежа, круг одной ногой;</li> <li>- упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади;</li> <li>- упор углом ноги врозь;</li> <li>- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»;</li> <li>- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»;</li> <li>- прыжок с поворотом на 360°;</li> <li>- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;</li> <li>- фронтальный шпагат с касанием грудью пола;</li> <li>- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк»</li> <li>- амплитудные махи ногами;</li> <li>- поворот на 360° на 1 ноге.</li> </ul>	<p>ноги (Step Tap – ST);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Lift Leg – L – L);</li> <li>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- Шаг с поворотом (Turn Step – T – S);</li> <li>- Шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner);</li> <li>- Шаги через платформу в продольном направлении (Across);</li> <li>- Выпады (Lunges) в сторону и назад;</li> <li>- Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step);</li> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2);</li> <li>- Run;</li> <li>- Нор.</li> </ul> <p><b>Комбинации из изученных шагов.</b></p> <p><b>Элементы аэробной гимнастики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание в упоре, лежа;</li> <li>- отжимание в упоре, лежа с опусканием на локти вдоль туловища;</li> <li>- латеральное отжимание в упоре, лежа ноги врозь;</li> <li>- упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади;</li> <li>- упор углом ноги врозь;</li> <li>- упор углом;</li> <li>- прыжок в группировку;</li> <li>- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»;</li> <li>- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»;</li> <li>- прыжок с поворотом на 360°;</li> <li>- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;</li> <li>- амплитудные махи ногами;</li> <li>- фронтальный шпагат с касанием грудью пола;</li> <li>- лежа на спине, шпагат с захватом за голень;</li> <li>- из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°;</li> <li>- поворот на 360° на 1 ноге.</li> </ul>
---	--

## 5. Культурно-досуговые мероприятия.

**Практика:** Участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

## 6. Соревнования.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**7. Инструкторская и судейская практика.**

**Практика:** Судейство соревнований внутри группы.

**8. Промежуточная аттестация.**

**Практика:** педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

- сформируют коммуникативные качества личности.

**Метапредметные:**

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости.

**Предметные:**

- расширят свои знания о строении и функциях организма человека;
- приобретут умения технически правильно выполнять комплексы упражнений программного материала;
- научатся выполнять базовые шаги аэробики в согласовании с музыкой;
- овладеют умением подбирать физические упражнения для развития основных двигательных способностей.

**Рабочая программа**

**3-й год обучения**

**Задачи**

**Обучающие:**

- сформировать умение подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- научить качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой, комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

**Развивающие:**

- расширить знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

**Воспитательные:**

- привить устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

**Содержание обучения**

**1. Вводные и теоретические занятия.**

**Теория:**

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<b>Вводные занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li><li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li></ul>	<b>Вводные занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- знакомство с содержанием программы и режимом занятий;</li><li>- инструктаж по технике безопасности занятий в спортивном зале;</li></ul>

<p>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</p> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила подбора физических упражнений для комплекса утренней гимнастики;</li> <li>- зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды;</li> <li>- правила здорового образа жизни;</li> <li>- влияние закаливания и физических упражнений на состояние здоровья человека.</li> <li>- двигательная активность в летний период.</li> </ul>	<p>- инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях.</p> <p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила подбора физических упражнений для комплекса утренней гимнастики;</li> <li>- виды спортивных соревнований, их значение;</li> <li>- правила судейства, организация и проведение соревнований по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике;</li> <li>- правила, организация, учет и оформление результатов соревнований;</li> <li>- права и обязанности судейской коллегии;</li> <li>- методика составления соревновательных композиций по фитнес-аэробике и аэробной гимнастике, компоненты их оценки.</li> </ul>
---	---

## 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Требования к проведению спортивных эстафет с различными предметами.

**Практика:**

**Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для мышц рук (сгибания и разгибания рук в различных упорах и висах);
- упражнения для мышц шеи и туловища (поднимания и удержания туловища из положений лежа на животе и спине);
- упражнения для мышц ног (поднимания ног стоя, сидя, лежа, в висах и упорах, также с отягощениями или преодолевая сопротивление партнера; удержания ног вперед, в стороны, назад; прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу, из приседа на месте и в движении в сочетании с движениями руками и туловищем);
- упражнения в парах (из различных исходных положений с сопротивлением партнера сгибания и разгибания рук, наклоны и повороты туловища);
- упражнения у гимнастической стенки (стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания, махи ногами).

**Подвижные игры и эстафеты:**

- подвижные игры (соответствующие возрасту и подготовленности учащихся);
- эстафеты (бегом и прыжками; с различными предметами – обручами, мячами, скакалками,

## 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениям.

Правильная осанка.

**Практика:**

**Специальные упражнения**

- упражнения для развития гибкости (шпагаты с удержанием позы в растянутом состоянии, махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой; упражнения с сопротивлением в парах);
- упражнения для формирования правильной осанки (прогибания в различных исходных положениях; упражнения с гимнастическими палками и фитболами);

- упражнения для совершенствования функции равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках и поворотами без зрительного контроля; равновесия; повороты);
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (упражнения в висах и упорах; прыжки на скакалке с постепенным увеличением скорости и продолжительности; приседания и прыжки и глубокого приседа);
- упражнения для развития координации движений (выполнение комбинаций, включающих базовые шаги аэробики с различными перемещениями и движениями руками; выполнение отдельных элементов аэробной гимнастики в усложненных условиях, без зрительного контроля, на уменьшенной площади опоры).

#### **Хореографические упражнения.**

- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 4, 5-й позициях;
- приседания (гран плие) в 1,2 4, 5-й позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете) в 3-й и 5-й позициях;
- полуприседания с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню);
- приседания на одной – другая согнута к щиколотке (батман фондю);
- поднимания ноги вперед, в сторону, назад (батман девелопе).

#### **4. Специальная техническая подготовка.**

для учащихся младшего школьного возраста	для учащихся среднего школьного возраста
<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов степ- аэробики;</li> <li>- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b> <b>Базовые шаги классической аэробики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T) – переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip);</li> <li>- Кик (Kick – KK);</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J);</li> </ul>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма на занятиях;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов классической аэробики;</li> <li>- техника выполнения базовых шагов степ-аэробики;</li> <li>- техника выполнения элементов аэробной гимнастики, основные ошибки.</li> </ul> <p><b>Практика:</b> <b>Базовые шаги классической аэробики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обычная ходьба (March);</li> <li>- Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle - ST);</li> <li>- Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn – PT);</li> <li>- Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S);</li> <li>- Мамбо (Mambo – M);</li> <li>- Рок – степ – Rock Step;</li> <li>- Выставление ноги на носок (Push Touch или Toe Tap – T – T);</li> <li>- Heel Dig – H – D или Heel Touch – H – T</li> <li>- Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side, Open – Step, Plie Touch или Side Tip);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед колени (Knee Lift</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бокс – степ (Box Step) – Скрестный шаг (B – S или Cross – Step – Cr – S);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперёд колени (Knee Lift или Knee Up – K – up);</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL);</li> <li>- Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch);</li> <li>- Варианты бега: Rocking Horse;</li> <li>- Мамбо (Mambo – M);</li> <li>- Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L);</li> <li>- Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q);</li> <li>- Scoop (Sc).</li> <li><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></li> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Ноп;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Scissor Jump;</li> <li>- Ronny;</li> <li>- Stuffle;</li> <li>- Jump Leg Lift;</li> <li>- Air Jack.</li> <li><b>Базовые шаги степ-аэробики</b></li> <li>- Базовый шаг (Basic Step – B – C);</li> <li>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- Приставной шаг (Tap Up – T – U, Tap Down – T – D);</li> <li>- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</li> <li>- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L);</li> <li>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- Шаг с поворотом (Turn Step – T – S);</li> <li>- Шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner);</li> <li>- Шаги через платформу в продольном направлении (Across);</li> <li>- Выпады (Lunges) в сторону и назад;</li> <li>- Приставные шаги ноги вместе, ноги</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>или Knee Up – K – up);</li> <li>- Поднимание прямых ног (Leg Lift – L – L);</li> <li>- Кик (Kick – KK)</li> <li>- Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch или Hamstring Curl или Leg Curl – L – CL)</li> <li>- Приставной шаг (Step Touch – S – T)</li> <li>- Приставной шаг в сторону с полуприседом (Squat – S – Q);</li> <li>- Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – Grv);</li> <li>- Выпад (Lunge – L – ge);</li> <li>- Ча – ча – ча (Cha – Cha – Cha – Cha);</li> <li>- Бег (Jogging или Jog – J);</li> <li>- Скачки с одной ноги на две (Chasse – Ch);</li> <li>- Scoop (Sc).</li> <li><b>Бег (Jogging или Jog – J)</b></li> <li>- Варианты бега: Rocking Horse;</li> <li>- Pendulum;</li> <li>- Triple Step.</li> <li><b>Прыжки, подскоки и скачки</b></li> <li>- Прыжки ноги врозь (Jumping Jack – J – J);</li> <li>- Ronny;</li> <li>- Stuffle;</li> <li>- Ноп;</li> <li>- Power Jack;</li> <li>- Heel Jack;</li> <li>- Air Jack;</li> <li>- Scissor Jump;</li> <li>- Jump Knee Lift;</li> <li>- Jump Leg Lift;</li> <li>- Jump Curl.</li> <li><b>Базовые шаги степ-аэробики</b></li> <li>- Базовый шаг (Basic Step – B – C);</li> <li>- Шаг ноги врозь – ноги вместе (V – Step – V – S);</li> <li>- Приставной шаг (Tap Up – T – U, Tap Down – T – D);</li> <li>- Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap – ST);</li> <li>- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперёд (Lift Leg – L – L);</li> <li>- Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up – St – S);</li> <li>- Straddle Down – St – D);</li> <li>- Шаг с поворотом (Turn Step – T – S);</li> </ul>
---	---

<p>врозь (T – Step);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2);</li> <li>- Run;</li> <li>- Нор.</li> </ul> <p><b>Комбинации-блоки на (16, 32 счета) из изученных шагов.</b></p> <p><b>Комбинации из изученных шагов.</b></p> <p><b>Элементы аэробной гимнастики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание в упоре, лежа;</li> <li>- отжимание в упоре «Венсон»;</li> <li>- из упора, лежа, круг одной ногой;</li> <li>- упор углом ноги врозь, одна рука – впереди, другая – сзади;</li> <li>- упор углом ноги врозь;</li> <li>- прыжок, согнувшись, согнув одну ногу – «казак»;</li> <li>- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»;</li> <li>- прыжок с поворотом на 360°;</li> <li>- амплитудные махи ногами;</li> <li>- прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»;</li> <li>- вертикальный шпагат с опорой руками;</li> <li>- из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°;</li> <li>- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;</li> <li>- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг через платформу (Over the Top);</li> <li>- Шаги из угла в угол платформы (Corner to Corner);</li> <li>- Шаги через платформу в продольном направлении (Across);</li> <li>- Выпады (Lunges) в сторону и назад;</li> <li>- Приставные шаги ноги вместе, ноги врозь (T – Step);</li> <li>- Подскоки (Leap 1, Leap 2);</li> <li>- Run;</li> <li>- Нор.</li> </ul> <p><b>Комбинации из изученных шагов.</b></p> <p><b>Элементы аэробной гимнастики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- латеральное отжимание в упоре, лежа;</li> <li>- отжимание в упоре «Венсон»;</li> <li>- из упора, лежа круг одной ногой;</li> <li>- упор углом ноги врозь 1 рука – впереди, другая – сзади;</li> <li>- упор углом ноги врозь;</li> <li>- упор углом;</li> <li>- прыжок с поворотом на 360°;</li> <li>- прыжок в шпагат;</li> <li>- махом одной прыжок со сменой ног вперед-вверх в шпагат – «ножницы»;</li> <li>- прыжок, согнувшись, согнув, 1 ногу – «казак»;</li> <li>- вертикальный шпагат с опорой руками;</li> <li>- из шпагата перекат в сторону с поворотом на 360°;</li> <li>- фронтальное равновесие с захватом рукой за ногу;</li> <li>- из фронтального шпагата с касанием грудью пола перемах назад в упор, лежа на живот – «панкейк».</li> </ul>
--	--

#### 5. Культурно-досуговые мероприятия.

**Практика:** Участие в массовых мероприятиях, праздниках, конкурсах, фестивалях.

#### 6. Соревнования.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

#### 7. Инструкторская и судейская практика.

**Практика:** Игра-задание «Повтори за мной». Судейство соревнований.

#### 8. Промежуточная аттестация.

**Практика:** Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

### Ожидаемые результаты

#### Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформируют коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

### **Метапредметные:**

- расширят свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- повысят уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма).

### **Предметные:**

- овладеют умением подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики;
- приобретут умения выполнять базовые шаги аэробики и согласовывать их с музыкой;
- овладеют основными элементами аэробной гимнастики;
- научатся качественно (технично, выразительно, эмоционально, музыкально, в высоком темпе) выполнять комбинации из базовых шагов аэробики и элементов аэробной гимнастики.

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	<b>Вводные и теоретические занятия.</b>	Беседа, лекция, традиционное занятие, игра.	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, лекция, диалог. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. <b>Оборудование гимнастического зала:</b> зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер, проектор, CD.	Зачетное занятие
2.	<b>Практические занятия:</b> общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка.	Традиционное, контрольное, комбинированное занятие, соревнование, игра, эстафета.	<b>Приемы:</b> беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, индивидуально-фронтальный, репродуктивный, групповой.	<b>Оборудование гимнастического зала:</b> зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. <b>Инвентарь:</b> скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер, проектор, CD.	Зачетное занятие
3.	<b>Культурно-досуговые мероприятия.</b>	Праздник, конкурс, фестиваль, соревнование	<b>Приемы:</b> игра, упражнение. <b>Методы:</b> словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	<b>Оборудование гимнастического зала:</b> зеркала, гимнастические стенки, скамейки, степ-платформы, маты. <b>Инвентарь:</b> скакалки, гимнастические коврики, палки, мячи, обручи. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, телевизор, DVD-проигрыватель, компьютер, проектор, CD.	Зачетное занятие

## Методические особенности обучения базовым шагам аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;</li><li>- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;</li><li>- продвижение базовыми шагами (вперед, в сторону, назад, по диагонали, по кругу, с поворотами);</li><li>- выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук;</li><li>- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;</li><li>- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;</li><li>- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;</li><li>- выполнение базовых шагов в целых композициях.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- неправильное положение тела (осанка);</li><li>- неправильное направление суставов;</li><li>- неконтролируемая техника приземлений;</li><li>- нарушение техники движений при приземлениях;</li><li>- недостаточное разгибание колен;</li><li>- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;</li><li>- неконтролируемые движения руками;</li><li>- несоответствующий минимуму требований угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;</li><li>- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;</li><li>- неправильное положение стопы относительно колена;</li><li>- нарушение синхронизации движений с партнерами.</li></ul>

Для развития координационных способностей в аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- свободный танец под музыку.

## Методические особенности обучения базовым шагам степ-аэробики

Обучение базовым шагам и их соединениям позволяет решать задачи формирования специфичной осанки и гимнастического стиля движений, развития двигательных и специальных способностей. Базовые шаги могут выполняться многократно как отдельные самостоятельные упражнения, а также сочетаться между собой в виде сначала простых, а потом все более сложных хореографических соединений.

Последовательность обучения	Типичные ошибки
<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение базовых шагов с низкой интенсивностью;</li><li>- выполнение базовых шагов с высокой интенсивностью;</li><li>- использование различных подходов к степ- платформе;</li><li>- выполнение базовых шагов с симметричными и асимметричными движениями рук;</li><li>- выполнение связок из 2-3 базовых шагов на месте и с перемещениями;</li><li>- синхронизация выполнения базовых шагов с музыкальным ритмом и движениями партнеров;</li><li>- соединение базовых шагов с элементами из разных структурных групп;</li><li>- выполнение базовых шагов в целых композициях.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- неправильное положение тела (осанка);</li><li>- неправильная постановка стопы на степ – платформу;</li><li>- неправильное направление суставов;</li><li>- неконтролируемая техника приземлений;</li><li>- нарушение техники движений при приземлениях;</li><li>- недостаточное разгибание колен;</li><li>- несоответствие выполняемых движений музыкальному сопровождению;</li><li>- неконтролируемые движения руками;</li><li>- несоответствующий минимуму требуемый угол в тазобедренном суставе при подъеме колена;</li><li>- неконтролируемое сгибание и разгибание колена;</li><li>- неправильное положение стопы относительно колена;</li><li>- нарушение синхронизации движений с партнерами.</li></ul>

Для развития координационных способностей в степ-аэробике применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованности и упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны иметь необходимую координационную трудность для занимающихся, содержать элементы новизны и необычности, отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решения двигательных задач, включать задания по контролю над параметрами движений и их регулированию.

Средства развития ритмичности движений:

- упражнения на месте (выполнение движений руками, ногами, головой, туловищем под ритмическое музыкальное сопровождение);
- упражнения в движении (в постоянном темпе и с изменением темпа и направления под музыкальное сопровождение);
- танцевальные и импровизационные упражнения (двигательная импровизация по музыкальному и ритмичному образцу);
- исполнение свободной комбинации под музыку.

## Методические особенности обучения элементам аэробной гимнастики

Успешное овладение упражнениями аэробной гимнастики зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности детей. Двигательные способности могут быть развиты с помощью специальных подготовительных и подводящих упражнений, имеющих сходство с изучаемыми упражнениями по структуре, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению.

### Направленность общей и специальной физической подготовки при обучении элементам аэробной гимнастики

Группы элементов	Направленность ОФП	Упражнения по СФП	Дозировка
Динамическая сила	на развитие динамической силы мышц рук, ног, брюшного пресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;</li> <li>- удержание положения упора лежа на согнутых руках;</li> <li>- сгибания и разгибания рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической стенке;</li> <li>- поднимание ног в висе на гимнастической стенке (ноги вместе и ноги врозь)</li> </ul>	10-20 раз 5-10 сек. 5-10 раз 10-20 раз
Статическая сила	на развитие статической силы мышц брюшного пресса, четырехглавой мышцы бедра, мышц рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание согнутых ног до касания груди в висе на гимнастической стенке;</li> <li>- поднимание прямых ног вместе в висе на гимнастической стенке (угол сгибания в тазобедренных суставах 90° и менее);</li> <li>- поднимание прямых ног врозь в висе на гимнастической стенке;</li> <li>- поднимание согнутых ног до касания груди в висе, сидя на гимнастической стенке;</li> <li>- поднимание прямых ног в висе, сидя на гимнастической стенке;</li> <li>- удержание одной ноги впереди, стоя спиной гимнастической стенке;</li> <li>- удержание ног в упоре углом ноги врозь;</li> <li>- удержание ног в упоре углом ноги вместе</li> </ul>	10-20 раз 10-20 раз 10-20 раз 10-15 раз 5-10 раз 10-15 сек. 10-15 раз 10-15 раз
Прыжки	на развитие взрывной силы мышц ног, брюшного пресса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимания на носки, стоя на гимнастической стенке;</li> <li>- выпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки в глубину с возвышения не более 0,75-1,15 м.;</li> <li>- прыжки толчком двумя на</li> </ul>	20 раз 20 раз 20 раз 15-20 раз

		гимнастическую скамейку	
Группы элементов	Направленность ОФП	Упражнения по СФП	Дозировка
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «складки», лежа на спине;</li> <li>- «складки», лежа на спине, ноги врозь;</li> <li>- прыжки в шпагат, опираясь одной рукой на гимнастическую стенку;</li> <li>- прыжки в группировку;</li> <li>- прыжки, согнувшись;</li> <li>- прыжки, согнувшись, ноги врозь;</li> <li>- прыжки, согнувшись, согнув ногу – «казак»;</li> <li>- прыжки с поворотом на 180°;</li> <li>- прыжки с поворотом на 360°</li> </ul>	10-20 раз 10-20 раз  20 раз 15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз  15-20 раз 15-20 раз 15-20 раз
Равновесия и гибкость	на развитие гибкости, статического, динамического равновесия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, в стороны;</li> <li>- шпагаты (сагиттальный, фронтальный);</li> <li>- равновесия на всей стопе и на носках;</li> <li>- вертикальный шпагат вперед, назад, в сторону с опорой руками</li> </ul>	15-20 раз 3-5 мин.  10-20 сек.  10-20 сек.

### Информационные источники

#### для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Аэробика на все вкусы // Журнал «Спорт в школе». 2000, №41-42. – С.3-4.
3. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – Киев: «Молодь», 1986.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. – М.: «Советский спорт», 1991.
6. Горбунов В.А. Демиденко О.И. Гимнастика в системе средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике. – Иркутск: ООО «СИ-ЛАЙН», 1999.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния): Учебное пособие для студентов факультета физвоспитания пед. институтов. М.: «Просвещение», 1980, 199с.
8. Каканов Л.С. Развиваем выносливость // Журнал «Физкультура и спорт», 1990, N-5.
9. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
11. Курган Ю.И. Оставайся изящной. – М.: «Советский спорт», 1990.
12. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
13. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.1. – М.: Федерация аэробики России, 2002.

15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики Т.2. – М.: Федерация аэробики России, 2002.
16. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
17. Лях В.И. Гибкость: основы её измерения и методики гибкости // Журнал «Физическая культура в школе», 1999, №1. – С.4-10.
18. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.
19. Менхин Ю.В.; Волков А.В. Начала гимнастики. – Киев: «Здоровья», 1980.
20. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
21. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
22. Платонов В.Н. Теория спорта. – Киев: «Здоровья», 1986.
23. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.
24. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. – 3-е изд. – М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
25. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
26. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
27. Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
28. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – М., 2000.
29. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
30. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Журнал «Теория и практика физической культуры», 1998, №2. – С.48-50.
31. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

**для учащихся и родителей:**

1. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
2. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт». – 2005.
4. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
5. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2-х кн. – 3-е изд. – М.: «ВЛАДОС», 2001 (Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста).
7. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

## Оценочные материалы

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач программой предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- промежуточный контроль (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- итоговый контроль (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнований, показательных выступлений.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных учащихся в соревнованиях, праздниках и фестивалях;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей;
- наблюдения педагога.

Результаты фиксируются в учебных журналах, диагностических и информационных картах.

### Нормативы по общей и специальной физической подготовке Контрольные упражнения (тесты) по ОФП и СФП

№	Упражнения	Методические указания
1.	Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительное – 1 балл; недодержка одного счета – 1 балл;
2.	Шпагаты в трех положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивание туловища, нарушение равновесия, сгибание ног сбавки от 0,5 до 1 балла.
3.	Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята.	Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удержания равновесия. Секундомер включается в момент закрытия глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.
4.	Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно, незначительное нарушение каждого требования – 0,5 балла; значительные – 1 балл.
5.	Прыжок в длину с места; толчком двумя ногами	Выполняются две попытки, засчитывается лучший результат.
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 градусов, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
7.	Подъем в сед из положения, лежа за 30 сек.	Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой. Подъем выполняется до касания локтями коленей. Упражнение выполняется в парах. Оценивается по количеству подъемов.
8.	Прыжки через скакалку (20 сек)	Прыжки на двух ногах без промежуточных

	подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту.
--	---

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП  
(на гибкость, подвижность суставов, устойчивости)**

Упражнения	Баллы			
	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,0
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками, ноги слегка согнуты.
Шпагаты в 3-х положениях правой, левой, прямой (сед с предельно разведенными ногами в стороны)	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу.	Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 градусов.	Ноги разведены на 145 градусов и касаются пола лодыжками.
Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята. Измеряется в (сек.)	16,0	14,0	12,0	10,0
Перевод (выкрут) гимнастической палки, назад и вперед в основной стойке	24	28	32	36

**Оценка контрольных упражнений по ОФП и СФП  
(на силу, скоростно-силовые качества)**

Упражнения	Баллы												
	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0
Прыжок в длину с места (см.)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Прыжки через скакалку (20 с.)	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
Подъем в сед из положения лежа (30 с.)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11	10	9

**Оценка в баллах уровня физической подготовленности учащихся**

Количество лет	Результаты (баллы)		
	высокий	средний	низкий
10-11	6,8	6,5	6,0
11-12	7,3	7,0	6,5
12-13	7,8	7,5	7,0
14-15	8,3	8,0	7,5

**Функциональные тесты для определения уровня оздоровления**

Функциональные тесты являются, по существу, разновидностью физических, но при их проведении регистрируется ряд физиологических параметров, таких, как ЧСС, легочная вентиляция, потребление кислорода, ударный объем сердца, кардиограмма, артериальное давление. Их основными достоинствами является возможность оценки состояния не только исполнительных систем (нервно-мышечного аппарата), но и обеспечивающих мышечную деятельность (ССС, дыхательной, вестибулярной), а также возможность получать информативные характеристики состояния человека, не прибегая к использованию максимальных нагрузок. Физические нагрузки приводят к изменениям основных показателей функции ССС и дыхательной систем. Знание закономерностей этих изменений необходимо для суждения о функциональном состоянии организма.

**1. Исследование ССС и оценка работоспособности. Проба Рюффье.**

Измеряют пульс в положении сидя (Р1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 секунд. После этого подсчитывают пульс стоя (Р2), а затем – через 1 минуту отдыха (Р3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается:

- < 0 - отлично;
- 1-5 - хорошо;
- 6-10 - удовлетворительно;
- 11 -15 - слабо;
- > 15 - неудовлетворительно.

## 2. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.

Данный тест характеризует выносливость дыхательной системы к дефициту кислорода. Гипоксемическая проба Штанге: измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

**Методика проведения:** Проба Штанге (на вдохе) проводится в положении сидя. После 5-ти минут отдыха сидя, нужно сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, пальцами зажимают ноздри, ладонь свободной руки размещается на диафрагме, чтобы исключить произвольные дыхательные движения. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Нормативы уровня развития дыхательной системы (В.В. Пономарев, С.В Лыков, 2007)

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
6	30	26
7	36	30
8	40	36
9	44	40
10	50	50
11	51	44
12	60	48
13	61	50
14	64	54
15	68	60
16	71	64