Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа № 296

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Принята педагогическим Утверждаю:

советом Директор ГБОУ № 296

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ Алексеева С.А.

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательная программа дополнительного образования.

Аэробика «Грация»

Возраст детей – 10-13 лет

Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель программы:

 Кононова Татьяна Владимировна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2012

Пояснительная записка.

Физическое воспитание подрастающего поколения способствует укреплению здоровья человека, совершенствованию его физических и морально-волевых качеств, решает задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания и образования.

 Необходимо создавать условия для дополнительных занятий физической культурой для учащихся школ. Оздоровительная аэробика является одним из наиболее привлекательных и популярных видов занятий физической культурой для девушек. Популярность оздоровительной аэробики постоянно растет. Это связано с тем, что систематические занятия аэробикой благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, а при правильном подборе музыкального сопровождения оказывают и положительное психологическое воздействие. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Таким образом, уроки аэробики представляют собой оздоровительные уроки различной направленности, различной степени интенсивности, проводимые под фонограмму с использованием или без использования специального оборудования.

Образовательная программа “Грация ”является модифицированной. За основу взята программа дополнительного образования - «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», под редакцией И.А. Винер. Оздоровительная аэробика является одним из нетрадиционных видов гимнастики. В основном, особенно на начальном уровне освоения программы, используются те же средства и упражнения, что и в гимнастике.

Отличием программы «Грация» от исходной программы заключается в том, что в данной программе используется большее количество средств и видов гимнастических упражнений. Программа «Грация» объединяет в себе разные виды гимнастики. Оздоровительную аэробику, художественную гимнастику, черлидинг. В связи с тем, что нами предполагается уделить 144 часа в год на освоение данной программы, нам пришлось незначительно переделать учебный план и содержание программы по сравнению с взятой программой. Также в связи с тем, что были расширены средства гимнастики, увеличен список предлагаемой литературы. В остальном программа осталась без изменений, что позволяет нам считать данную программу модифицированной.

Программа имеетфизкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Аэробика, как и гимнастика, добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений по музыку.

**Новизна и оригинальность** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа «Грация» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Настоящая программа, созданная на основе художественной гимнастики и оздоровительной аэробики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

 **Педагогическая целесообразность** 3-летней программы по аэробике. Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Аэробика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом.

Отличием программы «Грация» от программы, взятой за основу, является то, что эта программа включает себя больше видов гимнастики. Не только художественную и ритмическую, но и виды оздоровительной аэробики, элементы черлидинга. Изменения коснулись возраста занимающихся. Изначально было предложено работать с детьми более младшего возраста, но мы хотим дать возможность начать заниматься тем, кто не сможет поступить в спортивную школу из-за своего возраста. Также нами предполагается уделить 144 часа в год на освоение данной программы. Таким образом, содержание и учебный план программы был несколько изменен.

**Цель программы:**

Создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

**Задачи:**

* Укрепление здоровья и гармоничное здоровье детей;
* Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
* Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка
* Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений, элементов хореографии;
* Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;
* Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
* Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Условия набора.**

* Программа предназначена для девочек, 10-13 лет
* В секцию принимаются учащиеся, имеющие основную группу здоровья или подготовительную на основании дополнительного допуска врача

**Условия реализации программы.**

* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
* Программа рассчитана на 144 часа.
* Срок реализации программы – 3 года

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики. В процессе обучения дети младшего школьного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и другие.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

Структура учебно-тренировочного занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Упражнения | Продолжительность части |
| Вводная | Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки | 7-10 мин |
| Основная  | Гимнастические упражнения для развития пассивной и активной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами | 20-25 мин |
| Заключительная | Музыкально-танцевальные и  спортивные игры, эстафеты | Оставшееся время |

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые, соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включать его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Следует учить детей выполнять все задания в темпе, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнять упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование темы | Количество часов |
| Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | **1** | - |
|  | Теоретическая подготовка | **8** | - |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | **119** |
| 3.1. | Гимнастические упражнения | 2 | 60 |
|  | Акробатические упражнения | 2 | 10 |
|  | Хореографическая подготовка | 2 | 12 |
|  | Элементы черлидинга | 2 | 17 |
|  | Элементы аэробики | 2 | 20 |
|  | Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты  |  | **16** |
|  | Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям. | По специальному плану |
| Всего 144 часа |

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики, аэробики, черлидинга.

1. Теоретическая подготовка.

Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность к укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;

- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирования осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

- элементы и комплексы упражнений аэробики;

- элементы черлидинга;

- базовые элементы хореографии.

**Учебно-тематический план**

Год обучения: \_\_1, 2, 3\_\_\_\_

Учебная нагрузка: \_\_\_4\_\_\_\_ часа в неделю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы подготовки | Всего часов | Теория | Практика |
| 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. | 1 год обуч. | 2 год обуч. | 3 год обуч. |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | - | - | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | 44 | 42 | 42 | 3 | 2 | 2 | 41 | 40 | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 19 | 19 | 18 | 1 | 2 | 2 | 18 | 17 | 16 |
| 4 | Техническая подготовка | 45 | 46 | 47 | 4 | 4 | 4 | 41 | 42 | 43 |
| 5 | Хореографическая подготовка | 28 | 30 | 30 | 3 | 3 | 3 | 25 | 27 | 27 |
| 6. | Соревнования (показательные выступления) | 4 | 4 | 4 |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
| Всего 144 часа |

**Содержание образовательной программы.**

**1 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Содержание** |
| Теория | Практика |
|  Теоретическая подготовка |  ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. |  |
| Начальная диагностика |  | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (см. Приложение)  |
| Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). |  |
| Из истории аэробики | История развития аэробики и черлидинга в мире. Основные направления аэробики. История аэробики и черлидинга в России. |  |
| Общая физическая подготовка | Элементы строевой подготовки | Техника выполнения элементов строевой подготовки | Выполнение элементов строевой подготовки  |
| Общеразвивающие упражнения для рук | Техника выполнения упражнений для рук без предмета.  | Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. |
| Общеразвивающие упражнения для ног | Техника выполнения упражнений для ног без предмета. | Освоение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.  |
| Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. | Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. | Освоение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.  |
| Специальная физическая подготовка  | Базовые шаги аэробики, элементы черлидинга. | Техника выполнения базовых шагов аэробики. | Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов аэробики таких как «ви-степ», «неап», «ланч» и т.д. Пирамидковые упражнения |
| Упражнения на развитие осанки | Техника выполнения упражнений на развитие осанки. | Освоение и закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.  |
| Упражнения на развитие гибкости | Техника выполнения упражнений на развитие гибкости | Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости станка, в партере и т.д.  |
| Хореографическая подготовка | Характер музыкального произведения |  Пояснение понятия «характер музыкального произведения» | Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный) |
| Знакомство с выразительным значением темпа музыки | Пояснение понятия «темп музыки» | Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки |
| Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто) | Пояснение понятия легато (связано), стаккато (отрывисто | Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки |
|  | Сдача нормативов |  | Выполнение контрольных упражнений. |
|  | Участие в мероприятиях |  | Участие в оздоровительных мероприятиях.Участие с показательными выступлениями на школьных праздниках, концертах и соревнованиях. |

**2 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | **Содержание** |
| Теория | Практика |
| Теоретическая подготовка  |  ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. |  |
| Начальная диагностика |  | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (нормативы ОФП,психологические тесты) |
| Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). |  |
| Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика,тай-бо, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. Особенности видов танцевальной аэробики. |  |
| Общефизическая подготовка  | Элементы строевой подготовки | Повторение техники выполнения строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки. |
| Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметами. | Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметами.  |
| Общеразвивающие упражнения для ног | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметами.  |
| Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.  | Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметами. |
| Специальная физическая подготовка | Базовые и альтернативные шаги аэробики. Связки шагов аэробики. Элементы черлидинга. | Техника выполнения базовых и альтернативных шагов аэробики. Связки шагов аэробики. Гимнастические упражнения (прыжки, повороты, равновесия) | Изучение, выполнения и закрепление базовых шагов связок аэробики.  |
| Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.  |
| Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.  |
| Хореографическая подготовка  | Характер музыкального произведения |  | Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (весёлый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный). |
| Знакомство с выразительным значением темпа музыки |  | Определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки. |
| Элементы классического танца | Техника выполнения элементов классического танца | Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др.  |
| Понятие танцевального рисунка | Введение понятия танцевального рисунка. | Выполнение некоторых танцевальных рисунков. |
| Стили танцевальной аэробики | Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики, их сходство и различия,история возникновения, техника выполнения. | Ознакомление с основами танцевальной аэробики. Принципы танцевальной аэробики (полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, пртиводвижение). |
|  | Сдача нормативов |  | Выполнение контрольных упражнений. |
|  | Участие в мероприятиях |  | Участие в оздоровительных мероприятиях.Участие с показательными выступлениями на школьных и районных праздниках, концертах и соревнованиях. |

**3 год обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Количество часов** |
| Теория | Практика |
| Теоретическая подготовка  |  ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. |  |
| Начальная диагностика |  | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (нормативы ОФП,психологические тесты) |
| Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). | 1 |
| Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика,тай-бо, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика*.* |  |
| Общефизическая подготовка  | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление с упражнениями с предметами. | Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. Выполнение упражнений с предметами.  |
| Общеразвивающие упражнения для ног | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Выполнение упражнений с предметом.  |
| Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.  | Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Упражнения с предметами. |
| Специальная физическая подготовка  | Базовые и альтернативные шаги и связки аэробики. | Техника выполнения базовых и альтернативных шагов и связок аэробики.  | Закрепление базовых и альтернативных шагов и связок аэробики. |
| Упражнения на укрепление осанки | Повторение техники выполнения упражнений на укрепление осанки. | Закрепление упражнений на укрепление правильной осанки у станка, в партере и т.д. |
| Техника упражнений на растягивание (стретчинг) | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д. |
| Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино».  | Техника выполнения элементов различных стилей(«hip-hop», «bally dance», «латино»).  | Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).  |
| Хореографическая подготовка  | Элементы народного танца. | Техника выполнения элементов народного танца | Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп в положение, стоя и лёжа на полу и др. |
| Постановка танцевального номера | Правила построения танцевальной композиции. |  Постановка и отработка танцевальных номеров. |
|  | Участие в мероприятиях. |  | Участие в оздоровительных мероприятиях.Участие с показательными выступлениями на школьных и районных праздниках, концертах и соревнованиях. |

**Методическое обеспечение программы.**

Дидактическийматериал*:*

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, видеозаписи с выступлениями.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение смотров и концертов.

Формы подведения итогов:

Концерты, смотры, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

* Малый спортивный зал
* Большой спортивный зал
* Магнитофон
* Музыкальные диски
* Видеомагнитофон
* Видеозаписи
* Гимнастические коврики
* Гимнастические палки
* Гантели
* Скакалки
* Обручи

**Рекомендации по форме**.

Форма одежды на занятия спортивная, предпочтительно короткая (лосины и футболка), в зависимости от темы занятия обувь либо кроссовки, либо чешки (получешки).

**Список литературы.**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1978. - 48 с.
4. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.: Физкультура и спорт, 1988 г. – 176 с.
5. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/ Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.
6. Довыдов В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004 г.
7. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М.: Советский спорт, 1989. – 79 с.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
9. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
10. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

**Список литературы для обучающихся и родителей.**

1. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1991, 64 с.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- С. 46-51
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

**Приложение**

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: *Контрольные упражнения по ОФП и СФП.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения. | Методические указания. |
| 1 | Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл. |
| 2 | Мост держать 3 сек. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла. |
| 3 | Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами). | Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла. |
| 4 | Перевод(выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке. | Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.  |
| 5 | Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята. | Равновесие выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности удерживания равновесия. Секундомер включается в момент закрывания глаз, останавливается в момент нарушения равновесия.  |
| 6 | Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами. | Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат. |
| 7 | Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке. | Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног. |
| 8 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.  | Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий. |
| 9 | Прыжки со скакалкой | Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд |
| 10 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя. | Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту. |

*Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (гибкость, координационные способности)*

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.0 |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек. | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног. | Полная складка, но с удерживанием ног руками. | Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками. | Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты. |
| Мост держать 3 сек. | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали. | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град. |
| Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой (сед с предельно разведенными ногами). | Голени и бёдра плотно прилегают к полу | Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град. | Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками |
| Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке (см) | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек) | 20.0 | 18.0 | 16.0 | 14.0 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Баллы |
| 10 | 9.5 | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 |
| Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см) | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 |
| Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке | 27 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз). | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек) | 50 | 46 | 42 | 38 | 34 | 29 | 26 | 21 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя (кол-во раз за мин) | 42 | 38 | 34 | 30 | 26 | 23 | 21 | 19 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 |

*Оценка данных*

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