

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивной подготовки «Детско-юношеская спортивная школа»
Кулундинского района Алтайского края

Принято решением педагогического
совета МБУ СП «ДЮСШ»
от 30.08.2021г. № 7



Утверждаю приказом врио директора
МБУ СП «ДЮСШ»
от 31.08.2021г. № 01-09/49/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(по спортивной аэробике начальной подготовки первого года).

Срок реализации : 1 год

Составитель:

тренер по спортивной аэробике
Евстифеева Ж.А.

с. Кулунда 2021г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной аэробике составлена на научных и методических разработках собственных, отечественных и зарубежных авторов, а также правил спортивной аэробики (версия ФИЖ, 2017-2020), с учётом четырёх обязательных групп элементов.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. повышение работоспособности и двигательной активности.
3. воспитание правильной осанки.
4. развитие музыкальности, чувства ритма.
5. нормализации массы тела.
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Оптимальная наполняемость учебной группы — 15 человек.

Обучение на занятиях спортивной аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Обучающиеся групп начальной подготовки в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Содержание программы

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки:

 I этап – подготовительный;

 II этап – совершенствование полученных ЗУН;

 III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют группам обучения.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

- 1.создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
- 2.обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
- 3.постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;
- 4.систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему клубу;
- 5.укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;
- 6.учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретическая подготовка – совокупность знаний, способствующих тренировочному процессу.

1. Что такое аэробика: история развития спортивной аэробики. Её виды.
2. Терминология аэробики.
3. Анатомические сведения : краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма .
4. Гигиенические требования к проведению занятий: понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена жилища, место учёбы и занятий спортом.
5. Форма для занятий аэробикой. Дисциплина на занятии (правило поведения в зале).
6. Рациональное питание и режим дня: понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Содержание практических занятий: ОФП, СФП, акробатическая подготовка, хореографическая подготовка, техническая подготовка, контрольно-переводные нормативы.

4.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый этап заключается в приобретении навыков движений гимнастической школы и аэробного стиля выполнения основных движений. Разучивание и закрепление техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики: на месте, бег, захлест, приставной, выпад, подъём колена, джампинг, скрестный. Разучивание и закрепление техники выполнения элементов спортивной аэробики основных структурных групп сложностью до 0,2: А – отжимание, латеральное отжимание; В – упор углом, «крокодил»; С – прыжок на 360°, хич кик; Д – шпагат, 4 поочерёдных маха вперёд.

Спортсмены разучивают и выполняют упражнение 2 лиги (подготовительное для спортивной аэробики) и участвуют с ним в городских соревнованиях.

Программа для начинающих детей

1. ноги – 4 скрестных шага, руки – на пояс
2. ноги – 4 колена, руки – в стороны
3. ноги – 4 приставных шага, руки – «Ганзалес»
4. ноги – «ласточка» выполняется на 8 счётов
5. ноги – 4 джека, руки – 1-4 в стороны, вверх, в стороны, вниз
6. 1,2 – упор присев, 3,4 – сесть в шпагат, 5-8 сидеть в шпагате
7. принять упор лёжа (переход упор лёжа свободный)
8. 2 отжима 1-4 вниз 5-8 вверх
9. 1-2 выпад, 3-4 встать, 5-6 руки через стороны вверх, 7-8 через стороны руки на пояс.
10. ноги – 4 кика вперёд, руки – на пояс
11. 4 – солдатики, руки – на пояс
12. ноги – 4 ви степа, руки – 1-4 правая вверх, левая вверх, правая вниз, левая вниз
13. конец программы 8 счётов произвольных.

Упражнение «Воздушная кукуруза»:

1. скрестный вправо руки перед собой и хлопок над головой.
2. поворот влево руки в стороны
3. 3 пятки вправо, 3 пятки влево, ладони перед собой
4. 4 джека – обязательный элемент круг пр., круг лев., 2 круга двумя – всё к наружи
5. шаги вперёд пр., лев., скрестно, локти вперёд, хлопок
6. шаги назад круги согнутыми руками назад

7. шаги вперёд руки вверх, домик, на плечи, вмести в стороны
8. шаги назад ладони открыть вниз
9. качалочка влево, вправо руки влево, вправо
10. галоп влево круг предплечьями в лево через низ
11. пружинка вправо, влево круги предплечьями правым, левым
12. выпад на правой поза «задумавшись»
13. шаг правой назад, выпад на левую правая рука на пол, левая в вверх
14. упор лёжа
15. согнуть правую ногу, выпрямить
16. 4 отжимания – обязательный элемент
17. упор присев, встать
18. поочерёдные пружинки – хлопок над головой, перед собой, за спиной, перед собой
19. 4 поочерёдных маха вперёд – обязательный элемент
20. галоп вправо (к задней линии) руки в стороны
21. мамба левой назад руки на пояс
22. левая вперёд- скрестно , пр.назад, лев. в сторону руки на пояс
23. пр. в сторону, лев. в сторону, прыжком пр вперёд, лев вперёд – руки 2 р в сторону и попеременно вперёд
24. джек руки на колени
25. шаг с правой , с левой, галоп вправо руки у плеч работают от локтей
26. шаг с левой – захлест, с првой захлест хлопки над головой
27. на 8 счётов шаги вокруг себя руки на пояс
28. выпад пр назад пр рука вверх
29. 2 прыжка назад на 2 -- лев пр вверх поочерёдно
30. с другой ноги
31. подъём колена руки на пояс
32. встать на колено – концовка руки в стороны

4.2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Акробатика – одно из средств развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды), бросковые упражнения (броски и ловля партнёра, соскоки).

4.3. ХОРЕОГРАФИЯ

Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовке входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экизерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

- 1) деми плие (полуприседы) и гран плие (приседы) во всех позициях в сочетании с пор дебра (движения руками), наклонами.
- 2) Батманы тандю (выставление на носок) и тандю жете (броски ногой до 45%) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
- 3) Рон де жамб пар тер и ан леер (круговые движения по полу и по воздуху) вперёд и назад в разных вариантах и сочетаниях.
- 4) Батманы фондю и фραπε (плавное и резкое сгибание и разгибание) во всех направлениях.
- 5) Релеве ян девлопе (поднимание прямой ноги через разгибание).
- 6) Гран батман жете (махи на 90 % и выше) из 1 и 5 позиции.
- 7) Маленькие хореографические прыжки.
- 8) Народно-характерные танцы.
- 9) Комбинации на 16 тактов с использованием базовых шагов аэробики в современном стиле (фанк, стит данс, латина).

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка – педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовке. Выделяют следующие её направления:

1. базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений.
2. психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели.
3. психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Желательным условием освоения программы подготовки в спортивной аэробике является ведение каждым занимающимся дневника. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у занимающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методов их развития и совершенствования. Правильное и чёткое ведение дневника делают его своеобразным руководством, необходимым ученику для самостоятельных занятий.

ЗАДАЧИ :

Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работы.

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Совершенствование способностей к самоанализу, самокритичность, требовательности к себе.
3. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладание, самостоятельности и инициативности.
4. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.
5. Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию, подчинение самоприказу, успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж.
6. Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике: сосредоточенности внимания, чёткости представлений, отчётливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РЕШЕНИЯ

1. Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.
2. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, разъяснения, убеждения, самонаблюдение, самоанализ, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания.
3. То же.
4. Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложнённых условиях.
5. Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
6. Обучение соответствующим приёмам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приёмов.
7. Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приёмов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфере трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступающих;
- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Календарно-тематический план для группы начальной подготовки

№ занятия	Тема занятия	Элементы содержания	Количество теории	Часов практика
1	Развитие силы и равновесия	Теория: правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Обучение «джек». Висы, упоры, вис на согнутых руках.	1	1
2-3	Развитие гибкости и координации	Наклоны, поднимание на полупальцы. Шаг с носка на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед. Приседание.	-	4
4-5	Развитие силы и равновесия	Висы, упоры, вис на согнутых руках. Упор присев, упор лежа. Подвижные игры.	-	4
6	Развитие гибкости и координации	ОРУ в движении – галоп. «складка», «мост», обучение «ланч», удержание угла на шведской стенке с прямыми ногами	-	2
7	Развитие силы и равновесия	Танцевальная разминка, Шаг с носка на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед. упражнения: удержание угла на шведской стенке с согнутыми ногами (таз выводить вперед).	-	2
8-9	Развитие гибкости и координации	ОРУ НА МЕСТЕ. «складка», «мост», «шпагаты».. Акробатика: кувьрки, стойка на лопатках, эстафеты. Отжимания.	-	4
10	Развитие силы и	ОРУ в движении – полечка. Обучение	-	2

	равновесия	«сгиб». Висы, упоры, вис на согнутых руках.		
11-12	Развитие гибкости и координации	«складка», «мост», «шпагаты». Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Подтягивание.	-	4
13	Развитие силы и равновесия	Висы, упоры, вис на согнутых руках, ходьба на носках, ласточка, подвижные игры.	-	2
14-15	Развитие гибкости и координации	«складка», «мост», «шпагаты». Обучение «ниап», пресс в парах. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание	-	4
16	Развитие силы и равновесия	Танцевальная разминка. Висы, упоры, вис на согнутых руках, ходьба на носках, ласточка, Поворот головы циклоны головы. подвижные игры.	-	2
17-18	Развитие гибкости и ловкости	«складка», «мост», «шпагаты», прыжок в упор присев, приземление. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки.	-	4
19	Развитие силы и прыгучести	Теория: «История развития спортивной аэробики, её виды», Упражнения на силу на гимн. стенке, прыжковые упражнения.	1	1
20-21	Развитие гибкости и Ловкости	Обучение скресный шаг. «складка», «мост», «шпагаты», приседания, отжимания.	-	4
22	Развитие силы и прыгучести	ОРУ в движении- галоп, полечка. Положение рук на пояс, наверх, перевод из положения в положение. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ходьба, эстафеты.	-	2
23-24	Развитие гибкости и ловкости	Ору на месте – упор присев-«складка»-упор присев-и.п., «мост», «шпагаты», прыжок в упор присев, приземление. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки.	-	4
25	Развитие силы и прыгучести	Танцевальная разминка. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ходьба и прыжки ноги вместе, врозь. Ласточка.	-	2
26-27	Развитие гибкости и ловкости	Эстафеты. «складка», «мост», «шпагаты. Совершенствование базовых шагов. – джек, скип, ланч, ниап, скресный шаг. подтягивания на низкой перекладине, пресс в парах, поднимание ног до уровня 90	-	4

		градусов.		
28	Сдача контрольных нормативов	ОРУ в движении – бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег (3 по 10м.), прыжок в длину с места, Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки, подвижные игры.. подтягивания из виса, пресс за 30 секунд, Наклон вперед в (см)	-	2
29-30	Развитие гибкости и ловкости	ОРУ на месте – упор присев- упор лежа- упор присев-и.п. «складка», «мост», «шпагаты», Совершенствование базовых шагов. – джек, скип, ланч, ниап, скрестный шаг. удержание угла на шведской стенке с прямыми ногами; с согнутыми ногами (таз выводить вперед).	-	4
31	Развитие силы и прыгучести	Танцевальная разминка. Круговые движения рук. Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ходьба и прыжки на носках, ласточка, эстафеты.	-	2
32-33	Развитие быстроты, и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн.стенке, лазание по наклонной доске, обучение акробатическим элементам. база	-	4
34	Развитие силы и прыгучести	Совершенствование базовых шагов. – джек, скип, ланч, ниап, скресный шаг. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ласточка, эстафеты.	-	2
35-36	Развитие быстроты, и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн. стенке, лазание по наклонной доске Позиции рук: подготовительные упражнения 1.2.3. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения	-	4
37-38	Развитие силы и прыгучести	Танцевальная разминка. ходьба и прыжки на носках, ласточка, эстафеты. подтягивания на низкой перекладине, пресс	-	4

		в парах, поднимание ног до уровня 90 градусов. база		
39	Развитие прыгучести и выносливости	Теория: «Терминология аэробики», Совершенствование базовых шагов. – джек, скип, ланч, ниап, скресный шаг. Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке,	1	1
40	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места.Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание; эстафеты; база	-	2
41-42	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках, прыжки на двух ногах, «складка», «мост», «шпагаты», подвижные игры.	-	4
43-44	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места, акробатика: кувырки вперед, назад, « мост», стойка на лопатках, стойка на руках.	-	4
45-46	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», ходьба, ласточка, Обучение прыжок в группировку, эстафеты, дыхательные упражнения.база	-	4
47	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование прыжок в группировку, кувырки, стойка на лопатках, мост, стойка на руках.	-	2
48-49	Развитие гибкости и равновесия	«складка»,» «мост», «шпагаты», ходьба на носках и пятках,ласточка, соскок обучение упор углом ноги вместе, эстафеты, дыхательные упражнения	-	4
50	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование упор углом ноги вместе, кувырки, база мост, стойка на руках, «колесо».	-	2
51	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба по бревну на носках, прыжки на двух ногах, ноги вместе и врозь.бег 3 минуты, упражнения на релаксацию	-	2
52	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места. Акробатика: кувырки вперед, назад, « мост», стойка на руках у стенки, «колесо», мост, база	-	2

53	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках и пятках, прыжки на двух ногах, прыжки на двух ногах, ноги вместе и врозь бег 3 минуты, упражнения на релаксацию	-	2
54	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места, акробатика: кувырки вперёд, назад, «мост», стойка на руках, «колесо», мост.	-	2
55	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках и пятках, прыжки на двух ногах, бег 3 минуты, упражнения на релаксацию	-	2
56-58	Развитие быстроты, и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн.стенке, лазание по наклонной доске, обучение акробатическим элементам	-	6
59	Развитие гибкости и равновесия	Теория: «Влияние физических упражнений на здоровье», «складка», «мост», «шпагаты», на носках и пятках, Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание	1	1
60-61	Развитие быстроты, и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн.стенке, лазание по наклонной доске, база. обучение акробатическим элементам.	-	4
62	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», Приседания по 6-й позиции, ласточка, эстафеты, дыхательные упражнения.	-	2
63	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места, подтягивания. Акробатика: кувырки вперёд, назад, «мост», стойка на руках, колесо, база	-	2
64	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Подъем на полупальцах по 6-й позиции, прыжки на двух ногах, бег 5 минут, упражнения на релаксацию.	-	2
65-66	Развитие силы, и ловкости	Приседания, прыжки в длину с места, подтягивания. Акробатика: кувырки вперёд, назад, «мост», стойка на руках, колесо.	-	4
67	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6-й позиции, прыжки на двух ногах, бег 5 минут, упражнения на релаксацию, база	-	2

68	Развитие скоростной силы	«эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование упор углом ноги вместе, кувырки, стойка на руках, мост из положения стоя.	-	2
69	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», ходьба по бревну, ласточка, упор углом ноги врозь, эстафеты, дыхательные упражнения.	-	2
70-71	Развитие скоростной силы	«эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование упор углом ноги врозь, кувырки, база. стойка на руках, мост из положения стоя.	-	4
72	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола, Ласточка эстафеты, дыхательные упражнения.	-	2
73-74	Развитие силы и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн. стенке, лазание по наклонной доске. Обучение акробатическим элементам.	-	4
75	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках и пятках прыжки на двух ногах, ноги вместе и врозь, бег 5 минут, упражнения на релаксацию.	-	2
76-77	Развитие силы и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног на гимн. База. Упр. на шведской стенке, подтягивания. Обучение акробатическим элементам, подвижные игры.	-	4
78	Развитие прыгучести и выносливости	Теория: «Личная и общественная гигиена», прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, Reverslehts вперед, в сторону, лежа на спине, прыжки, ласточка.	1	1
79-80	Развитие силы и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног, вис на согнутых руках, подтягивания. Акробатика: «мост» и поворот в упор присев, колесо, эстафеты.	-	4
81	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, бег 5 минут, упражнения на релаксацию	-	2
82-83	Развитие быстроты и силы	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног, вис на согнутых руках, подтягивания. Акробатика: «мост» и поворот в упор присев, колесо, эстафеты.	-	4

84	Сдача контрольных нормативов	Челночный бег (3 по 10м.), прыжок в длину с места, подтягивания из виса, пресс за 30 секунд, Наклон вперед в (см)	-	2
85-86	Развитие быстроты, и координации	Ходьба на руках в упоре, поднимание ног, база, вис на согнутых руках, подтягивания. Акробатика: «мост» и поворот в упор присев, колесо, эстафеты.	-	4
87-88	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», ходьба на носках и пятках, прыжки, ласточка, упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь дыхательные упражнения.	-	4
89-90	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование прыжок в группировку, кувырки, стойка на руках, мост, колесо, подвижные игры.	-	4
91-92	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», Упражнения для развития выворотности (ноги согнуты в коленях развести в стороны «лягушка» на животе.), прыжки, ласточка, дыхательные упражнения.	-	4
93	Развитие скоростной силы	Теория: «Двигательный режим, режим дня», «эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование приземления, кувырки.	1	1
94-95	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», Упражнения для мышц живота (стоя на коленях наклониться назад), база. прыжки, ласточка, дыхательные упражнения.	-	4
96-97	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи. совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами акробатики, канат.	-	4
98	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», прыжки, ласточка, соскок – прыжком вверх прогнувшись, дыхательные упражнения.	-	2
99-100	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, размахивания в висе, махи в упоре, совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами акробатики, канат.	-	4
101	Развитие гибкости и равновесия	ходьба на носках, « ласточка», « мост» из положения стоя, стойка на руках у стенки, « складка», «шпагаты».	-	2
102	Развитие ловкости и	Висы, упоры, махи совершенствование акробатических элементов, эстафеты с	-	4

103	координации	элементами аэробики, канат.		
104	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, прыжки на двух ногах, ноги вместе и врозь, прыжок в группировку. бег 5 минут, упражнения на релаксацию.	-	2
105 - 106	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи, совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами аэробики, канат.	-	4
107	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках и пятках, прыжки на двух ногах, прыжок в группировку. бег 5 минут, упражнения на релаксацию.	-	2
108	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи, совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами аэробики, канат.	-	2
109 - 110	Развитие гибкости и равновесия	Прыжки на двух ногах, ходьба на носках, «ласточка», « мост» из положения стоя, стойка на руках « складка», «шпагаты»	-	4
111	Развитие скоростной силы	Теория: «Виды, правила закаливания», «эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время. Совершенствование упор углом ноги вместе, кувырки, стойки.	1	1
112	Развитие гибкости и равновесия	Прыжки на двух ногах, ходьба на носках, «ласточка», « мост» из положения стоя, стойка на руках, « складка», «шпагаты».	-	2
113 - 114	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время. Совершенствование прыжок в группировку, кувырки, стойка на руках, мост, колесо, подвижные игры.	-	4
115	Развитие прыгучести и выносливости	Прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, ходьба на носках, прыжки на двух ногах, ласточка, бег 5 минут, упражнения на релаксацию	-	2
116	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время. Совершенствование упор углом ноги врозь, кувырки, стойка на руках, мост, колесо, подвижные игры.	-	2
117	Развитие силы и равновесия	Теория: правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Обучение «джек». Висы, упоры, вис на согнутых руках.	1	2
118	Развитие гибкости и координации	Наклоны, поднимание на полупальцы. Шаг с носка на полупальцах, с высоким	-	2

		подъемом колена вперед. Приседание.		
119	Развитие силы и равновесия	Висы, упоры, вис на согнутых руках. Упор присев, упор лежа. Подвижные игры.	-	2
120 - 121	Развитие гибкости и координации	ОРУ в движении – галоп. «складка», «мост», обучение «ланч», удержание угла на гимнастических стоянках с прямыми ногами	-	4
122	Развитие силы и равновесия	Танцевальная разминка, Шаг с носка на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед. упражнения: удержание угла на шведской стенке с согнутыми ногами (таз выводить вперед).	-	2
123	Развитие гибкости и координации	ОРУ НА МЕСТЕ. «складка», «мост», «шпагаты».. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, эстафеты. Отжимания.	-	2
124	Развитие силы и равновесия	Ору в движении – полечка. Обучение «сгиб». Висы, упоры, вис на согнутых руках	-	2
125	Развитие гибкости и координации	«складка», «мост», «шпагаты». Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена вперед, подскоки. Подтягивание.	-	2
126	Развитие силы и равновесия	Висы, упоры, вис на согнутых руках, ходьба на носках, ласточка, подвижные игры.	-	2
127	Развитие гибкости и координации	«складка», «мост», «шпагаты». Обучение «Ниап» . пресс в парах. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание	-	2
128	Развитие силы и равновесия	Танцевальная разминка. Висы, упоры, вис на согнутых руках, ходьба на носках, ласточка, Поворот головы циклоны головы. подвижные игры.	-	2
129 - 130	Развитие гибкости и ловкости	«складка», «мост», «шпагаты», прыжок в упор присев, приземление. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки.	-	4
131	Развитие силы и прыгучести	Теория: «История развития спортивной аэробики, её виды», Упражнения на силу на гимн. стенке, прыжковые упражнения	1	1
132	Развитие гибкости и Ловкости	Обучение скресный шаг. «складка», «мост», «шпагаты», канат, приседания, отжимания.	-	2
133	Развитие силы и прыгучести	ОРУ в движении- галоп, полечка. Положение рук на пояс, наверх, перевод из положения в положение. Упражнения на	-	2

		силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ходьба, эстафеты.		
134 - 135	Развитие гибкости и ловкости	Ору на месте – упор присев-«складка»-упор присев-и.п., «мост», «шпагаты», прыжок в упор присев, приземление. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки.	-	4
136	Развитие силы и прыгучести	Танцевальная разминка. Упражнения на силу на гимнастической стенке, прыжковые упражнения, ходьба и прыжки ноги вместе, врозь. Ласточка.	-	2
137 - 138	Развитие гибкости и ловкости	Эстафеты. «складка», «мост», «шпагаты». Совершенствование базовых шагов – джек, скип, ланч, ниап, скресный шаг. подтягивания на низкой перекладине, канат, пресс в парах, поднимание ног до уровня 90 градусов.	-	4
139	Сдача контрольных нормативов	ОРУ в движении – бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег (3 по 10м.), прыжок в длину с места, Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки, подвижные игры.. подтягивания из виса, пресс за 30 секунд, Наклон вперед в (см)	-	2
140	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», ходьба на носках и пятках, прыжки, ласточка, упор углом ноги вместе, упор углом ноги врозь дыхательные упражнения.	-	2
141 - 142	Развитие скоростной силы	« эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование прыжок в группировку, кувырки, стойка на руках, мост, колесо, подвижные игры.	-	4
143	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», Упражнения для развития выворотности (ноги согнуты в коленях развести в стороны «лягушка» на животе.), прыжки, ласточка, дыхательные упражнения.	-	2
144	Развитие скоростной силы	Теория: «Двигательный режим, режим дня», «эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование приземления, кувырки.	1	1
145	Развитие гибкости	«складка», «мост», «шпагаты», Упражнения	-	2

	и равновесия	для мышц живота (стоя на коленях наклониться назад), база. прыжки, ласточка, дыхательные упражнения.		
146	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи. совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами акробатики.	-	2
147	Развитие гибкости и равновесия	«складка», «мост», «шпагаты», , прыжки, ласточка, дыхательные упражнения.	-	2
148 - 149	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, размахивания в висе, махи в упоре, совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами акробатики.	-	4
150	Развитие гибкости и равновесия	Прыжки на двух ногах на бревне, ходьба на носках, «ласточка», «мост» из положения стоя, стойка на руках у стенки, «складка», «шпагаты».	-	2
151	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами аэробики.	-	2
152	Развитие силы и равновесия	Танцевальная разминка. Висы, упоры, вис на согнутых руках, ходьба на носках, ласточка, Поворот головы циклоны головы. подвижные игры.	-	2
153	Развитие гибкости и ловкости	«складка», «мост», «шпагаты», прыжок в упор присев, приземление. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках у стенки.	-	2
154	Развитие гибкости и Ловкости	Повторение скресный шаг. «складка», «мост», «шпагаты», приседания, отжимания.	-	2
155 - 156	Развитие скоростной силы	«эстафеты» на скорость, упражнения на пресс на время, совершенствование прыжок в группировку, кувырки, стойка на руках, мост, колесо, подвижные игры.	-	4
157	Развитие ловкости и координации	Висы, упоры, махи. совершенствование акробатических элементов, эстафеты с элементами акробатики.	-	2
158	Развитие силы и равновесия	Висы, упоры, вис на согнутых руках. Упор присев, упор лежа. Подвижные игры.	-	2
Всего, часов			6	306
Итого			312	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Содержание	НП
Элементы, демонстрирующие динамическую силу(А)	
Группа «отжимание»	
Петлеобразное отжимание (0,1)	+
Пилометрическое отжимание (0,1)	+
Падение в упор лёжа (0,1)	+
Падение в упор лёжа прыжком в группировке (0,1)	+
Группа «круги ногами»	
Круг ногой в приседе (0,1)	+
Группа «рамка»	
Рамка из упора лёжа (0,1)	+
Группа «венсон»	
Венсон (0,1)	+
Элементы, демонстрирующие статическую силу (Б)	
Упор углом ноги врозь (положение рук любое) (0,1)	+
Крокодил ноги вместе на двух руках (0,1)	+
Упор углом ноги вместе (0,2)	+
Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты (В)	
Прыжок согнувшись ноги врозь (0,1)	+
Толчком одной прыжок в шпагат (0,1)	+
«кабриоль» (подбивной ноги вперёд) (0,1)	+
Прыжок с сагиттальный шпагат с места (0,2)	+
Прыжок с места во фронтальный шпагат (0,2)	+
Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 (0,2)	+
Элементы, демонстрирующие махи (Г)	
«хич кик» (0,1)	+
«фан кик» (0,1)	+
Элементы, демонстрирующие гибкость (Е)	
Вертикальный шпагат с опорой на две руки (0,1)	+
Сагиттальный шпагат (0,1)	+
Фронтальный шпагат в упор (0,1)	+
Сагиттальный шпагат в положении лёжа на спине и захватом ноги двумя руками (0,1)	+
Из положения сагиттальный шпагат перекаат вправо или влево (0,2)	+