

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 19

Принята на заседании  
методического совета  
МБОУ СОШ №19  
от « 31 » 08 2017г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №19

С.А. Ширина

2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной направленности

«Черлидинг «Комильфо»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет  
Срок реализации программы 3 года  
Количество часов в год: 684 часа

Педагог, реализующий программу:  
Назаревич Наталья Славиевна

г. Сургут  
2017

**паспорт дополнительной общеобразовательной программы****«Спортивная аэробика»**

Наименование программы	«Черлидинг «Комильфо»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Назаревич Наталья Славиевна
Год разработки	2016
Где, когда и кем утверждена данная программа	МС МБОУ СОШ №19 Протокол от 31.08. 2016 №1
Информация о наличии рецензии	нет
Уровень программы	Базовый
Цель	Углубленное обучение детей спортивной аэробике в доступной для них форме
Задача	- обучение технике обязательных элементов спортивной аэробики; - обучение элементов музыкальной грамоты; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, - развитие организаторских навыков, - воспитание ценности физической культуры и спорта
Ожидаемые результаты освоения программы	Формирование интереса потребности школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной аэробики среди учащихся
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/год	684/18
Возраст занимающихся учащихся	7-12 лет
Формы работы	Групповая работа

Методическое обеспечение	Методы обучения: метод упражнений, соревновательный, игровой, метод круговой тренировки
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, КТП и др.)	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, гимнастические маты, скамейки. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Черлидинг «Комильфо» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

**Актуальность программы** заключается в том, что она направлена не только на получение детьми углубленных образовательных знаний, умений и навыков по спортивной аэробике, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности во внеурочное время. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности спортивной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевать трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Цель:** Создание условий для гармоничного развития физических, волевых и художественно-эстетических качеств учащихся средствами специально организованного спортивного процесса подготовки и занятий спортивной аэробикой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение технике обязательных элементов спортивной аэробики;
- обучение элементам музыкальной грамоты;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

#### **Развивающие:**

- развитие музыкально-двигательных, хореографических способностей;
- развитие музыкальности и выразительности;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие организаторских навыков;

### **Воспитательные:**

- воспитание ценности физической культуры и спорта;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, смелости, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Отличительные особенности** 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.

### **Условия реализации**

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 7-12 лет.

Набор осуществляется по желанию учащегося заниматься данным видом спорта согласно письменного заявления и согласия родителей поступающего, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование учебных групп осуществляется на основе свободного набора и согласно санитарно – эпидемиологических прав и требований к наполняемости учебных групп при наличии заявления от родителей.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся в течении года.

### **Сроки реализации:**

Данная программа предполагает 3 года обучения.

### **Режим организации учебных занятий:**

Учебные занятия проводятся:

Три раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю для одной группы.

### **Программа делится на три этапа.**

Первый год обучения – предварительная подготовка, 144 часа обучения.

Второй год обучения – начальная подготовка, 144 часа обучения.

Третий год обучения – углублённая подготовка, 144 часа обучения.

На данном этапе, в 2017 году составлены следующие группы: 1 год обучения – 3 группы, 2 год обучения – 3 группы.

### **Формы организации деятельности:**

- групповая;
- индивидуальная;
- коллективная;

### **Формы проведения занятий:**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, просмотра

видеоматериала, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Методы обучения:**

#### **По способу организации занятия – наглядный:**

- словесный (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игры, соревнования, тренировка).

#### **По уровню деятельности детей**

- объяснительно-иллюстративный;
- частично-поисковый;
- поисковый.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

В результате изучения курса «спортивная аэробика» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в

достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Учащиеся первого года обучения должны:**

**Знать:**

- истоки спортивной аэробики;
- значение здорового образа жизни;



- понятие о личной гигиене;
- понятие об общей и специальной физической подготовке;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- элементы строевой подготовки;
- базовые шаги аэробики;
- значение музыки в спортивной аэробике.

**Уметь:**

- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость.

**Учащиеся второго года обучения должны:**

**Знать:**

- историю развития спортивной аэробики в России;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила построения и проведение комплексов по общей и специальной физической подготовке;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили спортивной аэробики;
- понятие о травмах;
- значение музыки в спортивной аэробике;
- питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

**Уметь:**

- правильно выполнять ритмичные упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

**Учащиеся третьего года обучения должны:**

**Знать:**

- историю развития спортивной аэробики и достижения российских спортсменов;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- методы развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, пригучести, силы, выносливости и равновесия;
- базовые шаги аэробики отдельно и в связках;

- этапы и методы составления комбинаций;
- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы);
- понятие о травмах;
- значение музыки в спортивной аэробике;

### Уметь:

- правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- быть самокритичным и критичным;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим;
- придумывать танцевальные связки на музыкальные темы;
- выполнять шпагаты;
- быть организованным, понимать, что успех зависит от каждого.

### Этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (декабрь);
- итоговый контроль (май).

### Формы контроля:

- выступления детей в рамках школьных мероприятий;
- открытое занятие;
- показ детских достижений (зачетное выступление перед родителями и гостями);
- мероприятия с награждением активных участников коллектива.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж	2
<b>2.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>41</b>

2.1.	Строевые упражнения	6
2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)	17
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)	6 8
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	4
2.5	Спортивные и подвижные игры	
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>40</b>
3.1.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	10
3.2.	Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	12
3.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6
3.4.	Упражнения для развития координации движений	12
<b>4.</b>	<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>
4.1.	Разнообразные виды передвижения	8
4.2.	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	8
<b>5.</b>	<b>АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10</b>
5.1.	Элементы пантомимы	3
5.2.	Музыкально ритмические задания	4
<b>6.</b>	<b>СОРЕВНОВАНИЯ. ОТЧЕТНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ.</b>	<b>3</b>
<b>7.</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. ТЕСТИРОВАНИЕ.</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>114</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. ВВЕДЕНИЕ.

#### 1.1. Вводное занятие.

**Теория:** Истоки спортивной аэробики. Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

### 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 2.1. Строевые упражнения.

**Теория:** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

**Практика:** Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, повороты. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### 2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

**Теория:** Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

**Практика:** Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при

сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями. **2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

**Практика:** Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

**2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).** **Теория:** Понятие о общей физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

**Практика:** Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**2.5. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением

и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке и ее значение в спортивной аэробике. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### **3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

**Практика:** Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### **3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика:** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками,

используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

### **3.4. Упражнения для развития координации движений.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

**Практика:** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## **4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **4.1.Разнообразные виды передвижений.**

**Теория:** Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

**Практика:**

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).
- полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг

начинать с левой ноги (ритм-раз и).

- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм - раз и).
- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

#### **4.2. Характер музыкального произведения.**

**Теория:** Пояснение понятия «характер музыкального произведения».

**Практика:** Прослушивание музыки и выяснение характера музыки (веселый, грустный, спокойный, энергичный, торжественный).

#### **4.3. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).**

**Теория:** Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики) **Практика:**

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;



□□ махи ногами: выполняются поочередно.

## 5. АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 5.1. Элементы пантомимы.

**Теория:** Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

**Практика:** Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов.

### 5.2. Музыкально ритмические задания.

**Теория:** Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

**Практика:** Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

### 5.3. Импровизация

**Теория:** Понятие импровизации.

**Практика:** Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: «Осенние листья», «Бабочки», «Заколдованный лес», «Умиравший лебедь».

## 6. СОРЕВНОВАНИЯ.

**Практика:** Участие в школьных мероприятиях.

## 7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

**Практика:** Мероприятия с награждением активных участников коллектива, отчетные концерты. Подведение итогов года.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие	2
2.	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>

2.1.	Строевые упражнения	1
2.2.	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)	6
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)	1
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)	4
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>
3.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	8
1.	Упражнения на формирование осанки,	8
3.	совершенствования равновесия и ориентации в	
2.	пространстве	
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	8
<b>4.</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>24</b>
4.1.	Перекаты Кувырки	12
4.2.		12
<b>5.</b>	<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>22</b>
5.1.	Разнообразные виды передвижения	11
5.2.	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	11
<b>6.</b>	<b>АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>
6.1	Элементы пантомимы Музыкально	4 4 4
6.2.	ритмические задания Импровизация	
<b>7.</b>	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### 2. Вводное занятие.

**Теория:** История развития спортивной аэробики на международной арене и в России.

### 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 2.1. Строевые упражнения.

**Теория:** Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Повторение понятий «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

**Практика:** Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, повороты. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом.

Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### 2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

**Теория:** Техника выполнения упражнений без предметов. Значение здорового образа жизни.

**Практика:** Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при

сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями. **2.3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

**Практика:** Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

**2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).** **Теория:** Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

**Практика:** Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**2.5. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и системы организма. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### **3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

**Практика:** Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### **3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика:** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков

за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

### **3.4. Упражнения для развития координации движений.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

**Практика:** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## **4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.1. Перекаты.**

**Теория:** Перекаты: техника выполнения. Понятие о травмах.

**Практика:** Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и –подводящим|| упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе. Последовательность обучения:

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

2. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
4. То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

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

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие –круглой спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

#### **4.2. Кувырки.**

**Теория:** Техника выполнения

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

**Практика:** Последовательность обучения:

Кувырок вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекаатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И.п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

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

## **5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **5.1. Разнообразные виды передвижений.**

**Теория:** Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

#### **Практика:**

ту-степ: шаги правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).

полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).

подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).

скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).

галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).

пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм – раз и).

ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).

чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).

скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).

прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

### **5.2. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).**

**Теория:** Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики) **Практика:**

ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной



ноги на другую;

- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу;
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с подвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

## 6. АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 6.1. Элементы пантомимы.

**Теория:** Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

**Практика:** Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов.

### 6.2. Музыкально ритмические задания.

**Теория:** Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

**Практика:** Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

### 6.3. Импровизация

**Теория:** Понятие импровизации.

**Практика:** Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: «Осенние листья», «Бабочки», «Заколдованный лес», «Умиравший лебедь».

## 7. СОРЕВНОВАНИЯ.

**Практика:** Участие в мероприятиях и соревнованиях по спортивной аэробике.

## **8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** отчетное мероприятие с показом детских достижений перед родителями и гостями. Подведение итогов

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>
1.1.	Вводное занятие	2
<b>2.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
2.1	Строевые упражнения	4 4
2.2	Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоем)	4
2.3.	Упражнения с предметами (с набивными мячами с гантелями, )	6
2.4.	Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка,	
<b>3.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
3.1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости	4 4
3.2	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	4 6
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
3.4	Упражнения для развития координации движений.	
<b>4.</b>	<b>АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>
4.1	Перекуты.	4
4.2	Кувырки	4
4.3	Поддержки	10
4.4	Пирамиды	12
<b>5.</b>	<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>22</b>
5.1	Разнообразные виды передвижений.	11
5.2	Базовые шаги (элементы спортивной аэробики)	11

<b>6.</b>	<b>АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>
6.1	Элементы пантомимы	4 4
6.2	Музыкально ритмические задания	4
6.3	Импровизация	
<b>7.</b>	<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>114</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### 1.1 Вводное занятие.

**Теория:** Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития спортивной аэробики.

#### 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 2.1. Строевые упражнения.

**Теория:** Правила техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой. Повторение понятий «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

**Практика:** Предварительная и исполнительная команда. Повороты направо, налево, кругом, повороты. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строем и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### 2.2. Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём).

**Теория:** Техника выполнения упражнений без предметов. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы).

**Практика:** Для рук: поднимание и опускание рук вперед, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой

плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями. **2.3.Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями).**

**Теория:** Техника выполнения упражнений с предметами. Понятие о личной гигиене.

**Практика:** Упражнения с набивными мячами (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения с гантелями (вес 0,5 кг) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (с гантелями в обеих руках).

**2.4. Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка).** Теория: Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке. Техника выполнения упражнений на снарядах и их значение в спортивной аэробике.

**Практика:** Упражнения на гимнастической скамейке: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки со скакалкой вправо, влево, врозь, ноги вместе.

Упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стене – приседания на одной или обеих ногах.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### **2.5. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

## **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

**Теория:** Методика развития двигательных качеств: гибкости, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями рук. Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

### **3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия**

## **и ориентации в пространстве.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

**Практика:** Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

### **3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика:** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

### **3.4. Упражнения для развития координации движений.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития координации движений, краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Вывихи, переломы, кровотечения.

**Практика:** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под



музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## 4. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.1. Перекаты.

**Теория:** Перекаты: техника выполнения. Понятие о травмах.

**Практика:** Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и –подводящим упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе. Последовательность обучения:

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

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

3. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка). 4. То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекааты вперед и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

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

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад потеря группировки и падение на спину; 2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки; 3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;

4. отсутствие –круглой спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперед, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперед из стойки на лопатках в упор присев.

### 4.2. Кувырки.

**Теория:** Техника выполнения:

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

**Практика:** Последовательность обучения:

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

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка. 7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину. 2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

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

### **4.3. Поддержки.**

**Теория: техника выполнения поддержки.**

**Практика:** поддержки — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

### **4.4. Пирамиды.**

**Теория:** техника выполнения пирамиды. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и

вольтижного характера.

**Практика:** Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности. С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

## **5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **5.1. Разнообразные виды передвижений.**

**Теория:** Техника выполнения разнообразных видов передвижений. Значение музыки в спортивной аэробике.

**Практика:**

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1и2 – раз и два).
- полька шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз, два, три, четыре).
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм-раз и).
- галоп: шагом правой, толчком правой прыжок с приземлением на левую, выполнять вперед и в сторону (ритм – раз и).
- пони: шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги и в шаге приставить ее к правой. Следующий шаг – с левой ноги (ритм - раз и).

- ча-ча-ча: шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте. Следующий шаг с левой ноги (ритм-раз, два, три и четыре).
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре).
- скрестный шаг: шаг правой в сторону, левую ставит за правую, шаг правой в сторону, приставить левую к правой (ритм – раз, два, три, четыре).
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону книзу.

## **5.2. Базовые шаги (элементы спортивной аэробики).**

**Теория:** Техника выполнения базовых шагов (элементов спортивной аэробики) **Практика:**

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);
- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную в перед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);
- бег: движение. При котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;
- прыжки ноги врозь-вместе:
- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в и.п. (аэрджек)
- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуть в и.п. (джек)
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующем скачком на этой же ноге, в то время свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;
- махи ногами: выполняются поочередно.

## **6.АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **6.1. Элементы пантомимы.**

**Теория:** Значение артистической подготовки в спортивной аэробике.

**Практика:** Поза, жест, мизансцена и её виды. Театральная мимика. Создание образов живых существ с помощью выразительных пластических движений, мимики и жестов. **6.2. Музыкально ритмические задания.**

**Теория:** Методы составления комбинаций. Понятие о состоянии и характере музыки (метр, такт, размер).

**Практика:** Выполнение движений рук, головы, ногами плавно или отрывисто в зависимости от музыки.

### **6.3. Импровизация**

**Теория:** Понятие импровизации.

**Практика:** Импровизация на заданные темы. Музыкально-пластические импровизации: « Осенние листья», « Бабочки», «Заколдованный лес», «Умирающий лебедь».

**7. СОРЕВНОВАНИЯ. Теория:** Ошибки, их предупреждение и исправление

**Практика:** Участие в мероприятиях и соревнованиях по спортивной аэробике.

**Практика:** Мероприятия

Подведение итогов

**8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр компьютерной презентации, фотографий.	Компьютерная презентация, фотографии.  Инструкции по технике безопасности	Опрос учащихся	Компьютер, экран, проектор
2.	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Объяснение, практи-ческое занятие  выполнение упражнений.	Словесный метод, метод показа.  Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Методические разработки Рукабер Н.А Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждѐнные тесты, и нормативы по контролю ОФП.	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гантели, набивные мячи, гимнастические маты, спортивные коврики. Обручи,
3.	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Объяснение, практическое занятие, выполнение упражнений.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, групповой, круговой, повторный, соревновательный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Методические пособия по аэробике, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Разработанные и утверждѐнные тесты, и нормативы по контролю СФП.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.	Скакалки, музыкальный DVD или CD проигрыватель, диски с музыкой, набивные мячи, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, спортивные коврики.

5.	<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие концерт.	Повторный, практический, дифференцированный, игровой, индивидуальный, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания.	Методические разработки Лисицкой Т.С. «Хореография в гимнастике» CD, DVD диски с хореографическими упражнениями и музыкой.	Наблюдение, контрольные тесты.	Проигрыватель DVD или CD, компьютер, компакт-диски с учебным материалом.
6.	<b>АРТИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	компакт-диски с учебным материалом,	Мониторинг, тестирование по теоретическому материалу.	Проигрыватель DVD или CD, компьютер, компакт-диски с учебным материалом.
7.	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	Мероприятие, праздник.	Мероприятия с награждением активных участников коллектива.	Основной показатель – участие в данных мероприятиях и результативность в соревнованиях.	Мероприятие с награждением активных участников коллектива	Музыкальный DVD или CD проигрыватель, диски с музыкой

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал или зал хореографии.
2. Тренажёрный зал.
3. Гимнастические маты 6 шт.
4. Спортивные коврики.
5. Гантели.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Гимнастический трамплин.
8. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. Гимнастические палки, скакалки, обручи.
11. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом, CD проигрыватель или DVD проигрыватель.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература использованная при составлении программы:

1. Сборник программ лауреатов V всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования. Москва ГОУ ЦРСДОД 2003 г. Рукабер Н.А Образовательная программа «Спортивная аэробика»
2. Васютин Н.А. – М.: изд. «Детская литература», 1966. -320 с. – (библиотека пионера «Знай и умей»)
3. Гавердовский Ю.К., В.М. Смолевский. – М.: физкультура и спорт, 1979. – 327 с. (Спортивная гимнастика).
4. Коркин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с. (Спортивная акробатика). **Литература, рекомендуемая для педагога**
1. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2006.
2. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт – 1988.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. – М. 1981.
4. Виру А.А., Юримяз Т.А. Аэробные упражнения. - М. - 1988.
5. Закарьян Л.Х., Савенко А.П. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов на Дону: Феникс. 2001.
6. Иванова О.А. Всё о стретчинге. – М – 1991.
7. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт. – 1988.
8. Козлов В.И., Харковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким. –



Челябинск. – 1988.

9.Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.

10.Лисицкая Т. Ритм + пластика. - М. - 1988.

11.Лисицкая Т., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1, 2 – М.: – 2002. 12.Лорна Френсис. Методы преподавания оздоровительной аэробики. Перевод США. – М – 1992.

13.Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: – 2000. 14.Лэсли Купер. Материалы семинара по аэробике – М. – 1991.

15.Монтегю Роберт. Материалы семинара по аэробике – М. – 1991.

16.Олдридж М. (перевод О.А. Ивановой). Правильный выбор упражнений. – М.: - 1990. 17.Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. – М. – 2000.