

Управление образования администрации Старооскольского городского округа

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 с углубленным изучением отдельных
предметов»*

РАССМОТРЕНА

Протокол заседания педагогического совета
от «30» августа 2024 года № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказ МБОУ «СОШ №12 с УИОП»
от «30» августа 2024 года № 110-Ш

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов: 68 часов

Возраст учащихся: 12 – 15 лет

Вид программы: авторская

Автор-составитель: Костарева Н.В.

**Старый Оскол
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	9
1.3. Содержание учебного плана	16
1.4. Ожидаемые результаты.....	24
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	27
2.1. Календарный учебный график.....	27
2.2. Условия реализации программы	27
2.3. Формы аттестации.....	34
2.4. Оценочные материалы.....	35
2.5. Методические материалы	38
2.7. Список литературы	43
ПРИЛОЖЕНИЕ	46

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика» (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Минпросвещения от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Белгородской области от 29.10.2018 г. №549-РП «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Президент РФ В.В. Путин в своем поздравлении ко Дню физкультурника в 2024 году отметил, что «развитие массового спорта - одна из ключевых, приоритетных задач государства». В нашей стране уделяется большое внимание совершенствованию спортивной инфраструктуры, привлечению людей к занятиям спортом независимо от возраста и профессии, **приобретении навыков здорового образа жизни, проявляя прямое воздействие на существование человека, укрепляют, в то же время, здоровье, стабильность к влиянию аспектов риска, болезням.**

Развитие массового спорта – это не только вопрос здоровья нации, но и важный социальный фактор. Спортивные площадки, стадионы и фитнес-центры становятся центрами притяжения для людей, желающих активно проводить время, общаться и развиваться.

Популяризация здорового образа жизни через средства массовой информации, проведение спортивных мероприятий и акций – важная составляющая процесса. В результате спорт становится не просто физической активностью, а неотъемлемой частью культуры и образа жизни россиян.

И это неудивительно. Ритмическая гимнастика – это гармония движения, пластики, музыки и эмоций. Это не просто спорт, это искусство, способное вдохновлять и восхищать. Гимнастика не только формирует красивую осанку и гибкость, но и развивает чувство ритма, координацию, артистизм.

Ее доступность и универсальность сделали ее любимым занятием для людей всех возрастов и уровней подготовки. От простых упражнений до сложных акробатических элементов – каждый может найти в ней что-то для себя.

Ритмическая гимнастика продолжает эволюционировать, обогащаясь новыми элементами и направлениями. Но ее суть остается неизменной – дарить радость движения и красоту самовыражения. Она по праву занимает почетное место в мире спорта и культуры.

Содержание программы ритмической гимнастики базируется на общеразвивающих упражнениях, и для занятий ею не требуется специального оборудования. Её эффективность в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Программа формирует навыки **критической оценки** ситуации, учит самостоятельно делать выводы и принимать верные решения. Эмоциональность занятий объясняется музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, и возможностью придумывать **креативные идеи**, которые не только разнообразят элементы, но и придадут уверенность их авторам. Стремление согласовывать свои движения в коллективе и возможность демонстрировать хорошо отработанные упражнения развивает у обучающихся навыки **кооперации**. Как следствие, формируются навыки **коммуникации**, способствующие дальнейшей успешной адаптации к социуму.

Таким образом, ритмическая гимнастика может стать мощным инструментом не только для физического, но и для социального и эмоционального развития личности.

Актуальность программы.

В основе Программы заложена система работы, формирующая 4 ключевых навыка «К» (креативность, критическое мышление, коммуникация, кооперация), позволяющая развивать через занятия ритмической гимнастикой у обучающихся навыки XXI века, которые пригодятся на протяжении всей жизни.

Таким образом, актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» определяется запросом государства на воспитание гармонично развитой, социально ответственной личности в рамках целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей, запросом родителей и обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы состоит в том, что через интеграцию в образовательный процесс различных направлений физической подготовленности, таких как атлетическая гимнастика, включение элементов кроссфита и упражнений в петлях TRX можно привести детей к улучшению физических показателей, а также к умению преодолевать трудности, поиску нестандартных идей (креативность), формированию собственных позиций, умения находить причинно-следственные связи, оценивать ситуации (критическое мышление), согласованности в ситуациях взаимодействия, построения отношений и успешной работе в команде, деления групповых ценностей (коммуникация и кооперация).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она ориентирована на широкий возрастной диапазон, позволяющий учащимся начать заниматься ритмической гимнастикой, в которую добавлены элементы из других направлений физической культуры, с любого возраста, а также нацелена на развитие познавательной активности учащихся.

Педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает осознание значения занятий по ритмической гимнастике в физическом развитии с использованием высокой динамичности и разнообразия движений; в социальном развитии личности через умение выстраивать гармоничные отношения; в развитии эстетического вкуса и художественного мышления в тесной связи с музыкой и музыкальными направлениями; в эмоциональном развитии за счет высокой экспрессии и большой эмоциональной насыщенности.

Таким образом, занятия ритмической гимнастикой в подростковом возрасте позволяет сформировать надпрофессиональные навыки (softskills), которые дадут возможность работать в профессиях, связанных со спортом, театральной деятельностью, а также в тех, которые требуют проявления морально-волевых качеств.

Социальная значимость программы заключается в снижении негативного влияния малоподвижного образа жизни за счет смещения приоритетов в сторону двигательной активности. Впоследствии у обучающихся появляется возможность успешно сдать нормативы комплекса ВФСК ГТО и получить удостоверение со значком. В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года определена проблема недостаточного вклада дополнительного образования в профилактику преодоления школьной неуспешности, а это ведет к риску влияния асоциальных явлений на подрастающее поколение и, как следствие, отражается прежде всего в росте числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Необходимо проводить системную работу среди несовершеннолетних по профилактике правонарушений и, прежде всего, через создание доступного содержательного досуга для подростков. Практика молодежного досуга показывает, что наиболее привлекательными формами для подростков являются музыка, танцы, игры и, конечно, спорт— это уникальное средство физического развития и организации продуктивного досуга детей и подростков.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 12 - 15 лет с основной и подготовительной группой здоровья со справкой (разрешением) от врача. Она действует на добровольной основе без конкурсного отбора. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к спорту, изучению мира музыки и спорта. Количество детей в группе - 15 человек. Состав группы разновозрастной. Учебная группа формируется из детей, не имеющих медицинских противопоказаний, без предъявления специальных требований к их знаниям и умениям.

Уровень программы – базовый. Учащиеся получают базовые знания по ритмической гимнастике, учатся укреплять и сохранять свое здоровье.

Программа носит комплексный интегративный характер, так как направлена:

- на интеграцию разных видов деятельности учащегося (физическая культура, музыка, танец), охватывает основные направления его развития;
- на объединение различных направлений физической подготовленности и ритмической гимнастики, адаптированной к возрастным особенностям ребенка, что позволяет формировать творческие способности, нравственно-коммуникативные качества личности и улучшать физические показатели занимающихся;
- на физическое совершенствование (коррекция и развитие координации, осанки, силы, скорости, укрепление мышц тела, улучшение физических показателей);
- на развитие зрительной, слуховой, двигательной реакции и памяти;
- на креативное мышление;
- на эмоционально-личностную сферу (отношение к окружающим, способность к самооценке, к волевому усилию и т. д.)

Объем программы и сроки реализации. Программа рассчитана на 68 часов. Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения по программе – 68 часов (34 недели в год).

Форма организации обучения. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах. Форма обучения – очная. Формы проведения занятий: практическая, комбинированная, соревнования, итоговое занятие, фестиваль ГТО, выступление с флешмобом на мероприятии в школе. Практические занятия занимают основную часть учебного времени. Занятие по ритмике состоит из пяти компонентов с музыкальным сопровождением: разминка 5-7 мин, предстретчинг 3-5 мин, аэробная часть 20-35 мин, заминка 3-5 мин, стретчинг 5-10 мин.

Режим занятий. На освоение программы отводится 2 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность одного занятия - 45 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – обеспечение физического, эстетического, нравственного развития воспитанников посредством изучения различных направлений ритмической гимнастики, повышение уровня физической подготовленности учащихся для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- знакомство обучающихся с элементами атлетической гимнастики, кроссфитом и упражнениями в петлях TRX;
- поэтапное освоение детьми различных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие коммуникативных навыков;
- воспитание творческой активности ребёнка, ценящего в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

Ключевым направлением программы является ритмическая гимнастика атлетической направленности под музыкальное сопровождение.

Для реализации цели необходимо решение следующих взаимосвязанных задач:

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях;
- развитие основных физических качеств и способностей (быстроты, силы, ловкости, гибкости, грации, пластики и т.д.);
- осуществление соревновательной деятельности;
- формирование умений и организационных навыков в проведении спортивных занятий и самостоятельной подготовки;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурно и физически компетентного поведения, умения владеть собой, быть уверенным в себе;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы, основывающимся на данных возрастной физиологии, анатомии, психологии и педагогики, является дифференцированное использование средств физической культуры (в том числе и предметно-познавательной, развивающей и оздоравливающей среды, музыкального сопровождения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы программы	Вс его час ов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Раздел 1. Понятие «Ритмическая гимнастика». Введение в программу. Круговые тренировки.	9	В процессе занятий	9	
1.1	Вводное занятие. Основы учебно-тренировочного процесса. Техника безопасности	1	-	1	Опрос по новым понятиям, техника безопасности
1.2	Ритмика. Гимнастика. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Упражнения с гантелями.	2	-	2	Следить за дыханием. Пульсометрия при работе с утяжелителями
1.3	Ритмика. Гимнастика. Круговая тренировка. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка.	1	-	1	Наблюдение, контроль выполнения упражнений. Пульсометрия, входной контроль
1.4	Ритмика. Круговая тренировка. Упражнения в петлях TRX. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	-	1	Пульсометрия, опрос по новым понятиям. Контроль дыхания, наблюдение
1.5	Ритмика. Петли TRX упражнения для рук. Круговая тренировка. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	-	1	Видеоотчет по ОФП. Наблюдение. Пульсометрия, беседа по технике выполнения упражнения
1.6	Ритмика-шагистика. Круговая	1	-	1	Наблюдение.

	тренировка. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.				Пульсометрия, беседа по технике выполнения упражнения
1.7	Ритмика-гимнастика. Кардио-тренировка. Круговая тренировка. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	-	1	Наблюдение. Пульсометрия, беседа по технике выполнения упражнения. Сдача норматива
1.8	Ритмико-гимнастический комплекс. Базовые упражнения с собственным весом. Круговая тренировка.	1		1	Мониторинг, пульсометрия, опрос по новым понятиям, наблюдение
2	Раздел 2. Тренировки по системе Табата	12	В процессе занятий	12	
2.1	Скоростно-силовая тренировка. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Упражнения с гантелями.	4	-	4	Пульсометрия опрос по новым понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
2.2	Скоростно-силовая тренировка. Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Упражнения с гантелями.	4	-	4	Пульсометрия опрос по новым понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
2.3	Ритмическая гимнастика. Эстафета. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Кардио-тренинг.	4	-	4	Мониторинг Разбор соревнований, опрос по новым понятиям Оценка техники выполнения упражнений
3	Раздел 3. Ритмика-шагистика	16	В процессе занятий	16	

3.1	Ритмика, виды ходьбы. Гимнастика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Кардио-тренинг.	2	-	2	Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения упражнения
3.2	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	-	2	Промежуточный контроль Пульсометрия опрос по новым понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
3.3	Ритмика-шагистика. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном.	2	-	2	Видеоотчет по ОФП Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
3.4	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Функциональный тренинг. Развитие выносливости.	2	-	2	Опрос по новым понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
3.5	Ритмика, виды прыжков. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.	2	-	2	Опрос по новым понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
3.6	Ритмика, виды прыжков. Пластика рук и ног. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Петли TRX.	2	-	2	Следить за дыханием Пульсометрия при работе с утяжелителями
3.7	Ритмика-шагистика. Эстафета. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Петли TRX. Скоростно-силовая тренировка.	2	-	2	Мониторинг Разбор результатов эстафеты Сдача норматива
3.8	Ритмико-гимнастический комплекс.	2	-	2	Опрос по новым

	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Скоростно-силовая тренировка.				понятиям Наблюдение Оценка техники выполнения упражнений
4	Раздел 4. Кроссфит	31	В процессе занятий	31	
4.1	Ритмика-гимнастика. Круговая тренировка кроссфит. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине.	2	-	2	Промежуточный контроль Пульсометрия Контроль дыхания наблюдение
4.2	Ритмика-шагистика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела.	2	-	2	Видеоотчет по ОФП Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
4.3	Ритмика, гимнастика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.	2	-	2	Беседа, опрос по новым понятиям Наблюдение Следить за дыханием
4.4	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.	4	-	4	Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения упражнения Сдача норматива
4.5	Ритмика, виды прыжков. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине.	1	-	1	Видеоотчет по ОФП Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
4.6	Ритмика-гимнастика. Пластические игры. Кроссфит - обучение	2	-	2	Опрос по новым понятиям

	упражнениям силовой направленности.				Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения упражнения Сдача норматива
4.7	Ритмическая гимнастика. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX. Круговая тренировка кроссфит.	2	-	2	Беседа по работе с весом Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
4.8	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX. Круговая тренировка кроссфит.	4	-	4	Видеоотчет по ОФП Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
4.9	Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	8	-	8	Мониторинг Сдача норматива
4.10	Ритмика-шагистика. Пластика-тренинг. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	2	-	2	Беседа по работе с весом Наблюдение Пульсометрия беседа по технике выполнения
5	Итоговые занятия	2	-	2	
5.1	Занятие-репетиция к фестивалю ВФСК ГТО.	1	-	1	Промежуточный контроль
5.2	Фестиваль ФВСК ГТО.	1	-	1	Итоговый контроль
	Итого:	68		68	

1.3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Понятие «Ритмика». Введение в программу

1.1 Ритмика.

Теория. Введение в программу «Ритмическая гимнастика». Правила поведения на занятиях и техника безопасности. Виды и особенности тренировок.

Практика. Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите.

Освоение упражнений для разогрева мышц. Выполнение команд педагога. ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.

Развитие критического мышления через анализ данных кардио-тренинга.

1.2 Ритмика. Гимнастика.

Теория. Введение в программу. Гимнастические упражнения.

Практика. Ритмичный шаг под музыку. Разогрев под музыку. Освоение техники гимнастических упражнений. Ритмика. Гимнастика. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Упражнения с гантелями.

Развитие креативных навыков через подбор музыкальных композиций и соответствующих движений.

1.3 Ритмика. Гимнастика

Теория. Введение в программу. Гимнастические упражнения.

Практика. Ритмика. Гимнастика. Круговая тренировка. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка.

Разогрев, тренировка. Ритмические и пластические комплексы упражнений.

Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.

1.4 Ритмика. Пластика

Теория. Техника гимнастических упражнений.

Практика. Разучивание упражнений для рук. Осваивать технику гимнастических упражнений, соблюдая технику безопасности. Ритмика. Круговая тренировка. Упражнения в петлях TRX. Отработка прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Развитие способности к совместной работе, умение взаимодействовать с другими.

1.5 Ритмика.

Теория. Комплексы ритмической шагистики и пластических упражнений.

Практика. Разогрев мышц, наработка гибкости. Освоение комплекса ритмической шагистики и пластических упражнений. Ритмика. Петли TRX упражнения для рук. Круговая тренировка. Отработка прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.

1.6 Ритмика – шагистика

Теория. Шагистика в различных ритмах и темпах.

Практика. Самостоятельный выбор формы движения. Выполнение комплекса упражнений по показу педагога. Ритмика – шагистика. Круговая тренировка. Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка

Отработка прыжка в длину с места толчком двумя ногами. СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения.

Развивать умение слушать других и понимать, умение работать в команде, вести диалог и находить общий язык с людьми разного возраста и взглядов.

1.7 Ритмика-гимнастика. Прыжки.

Теория. Пластика рук.

Практика. Разогрев, тренировка. Закрепление навыка выразительно и ритмично двигаться в характере музыки. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно. Закрепление комплекса упражнений

пластики рук. Ритмика-гимнастика. Кардио-тренировка. Круговая тренировка. Отработка прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

1.8 Ритмико-гимнастический комплекс

Теория. Ритмико-гимнастический комплекс.

Практика. Пластический тренинг. Ритмико-гимнастический комплекс.

Базовые упражнения с собственным весом. Круговая тренировка.

ОРУ. Стретчинг.

Развивать умение анализировать информацию, полученную от педагога, принимать обоснованные решения.

Раздел 2. Тренировки по системе табата.

2.1 Ритмические рисунки.

Теория. Понятие о пластике. Пластика и музыкально-ритмические рисунки. Работа по временным отрезкам.

Практика. Работа над гибкостью суставов. Комплекс упражнений для рук. Скоростно-силовая тренировка. Прыжковый комплекс табата. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Развитие силовых способностей. Упражнения с гантелями.

2.2 Ритмическая гимнастика.

Теория. Приставные шаги. Работа по временным отрезкам.

Практика. Разогрев, тренировка мышц. Правильно выполнять комплекс ритмической гимнастики. Скоростно-силовая тренировка.

Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Упражнения с гантелями. Табата (20-10) Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений

2.3 Ритмическая гимнастика.

Теория. Приставные шаги. Работа по временным отрезкам.

Практика. Разогрев мышц, растяжки. Усложнение комплекса упражнений. Ритмическая гимнастика. Эстафета. Круговая тренировка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. Кардио-тренинг.

Развитие способности находить нестандартные решения через различные вариации выполнения упражнений.

Раздел 3. Ритмика-шагистика

3.1 Ритмика. Гимнастика.

Теория. Ритмика, виды ходьбы.

Практика. Тренировка внимания. Повтор пройденного материала. Ритмика, виды ходьбы. Гимнастика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Кардио-тренинг. Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений.

Развивать умение анализировать информацию, выявлять ошибки в рассуждениях, принимать обоснованные решения.

3.2 Ритмика.

Теория. Разбор основных понятий.

Практика. Освоения комплекса упражнений для ног. Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном.

3.3 Ритмика- шагистика.

Теория. Ритмика- шагистика. Пластика ног

Практика. Подвижность ног. Отработка умений точно выполнять команды педагога. Ритмика-шагистика. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Скоростно-силовая тренировка с легкоатлетическим уклоном. Кроссфит комплекс. Упражнения на развитие координации.

Развивать умение слушать и понимать других, вести диалог и находить общий язык.

3.4 Ритмическая гимнастика.

Теория. Комплекс упражнений для ног.

Практика. Выполнение комплекса упражнений для ног. Разогрев, гибкость, подвижность суставов. «Разогревающий» комплекс упражнений. Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Функциональный тренинг. Развитие выносливости.

3.5 Ритмика, виды прыжков.

Теория. Прыжковый комплекс.

Практика. Разучить прыжковый комплекс. Качество выполнения упражнений. Осваивать комплекс прыжковых упражнений. Ритмика, виды прыжков. Пластика ног. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.

Развивать способность к взаимодействию с другими, достигать общих целей через совместный разбор упражнений.

3.6 Ритмика, виды прыжков. Пластика рук и ног.

Теория. Пластика рук и ног.

Практика. Закрепление пройденного материала. Соединение в один комплекс комплексов рук и ног. Выполнение комплекса прыжковых упражнений и пластический тренинг для рук и ног. Ритмика, виды прыжков. Пластика рук и ног. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Петли TRX.

3.7 Ритмика-шагистика.

Теория. Распознавание ритма.

Практика. Отработка навыков танцевальной шагистики. Освоение элементов танцевальной шагистики. Ритмика-шагистика. Эстафета. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, медболами. Петли TRX. Скоростно-силовая тренировка. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг.

Развивать способность к совместной работе, находить компромиссы и достигать общих целей через выполнение заданий эстафеты.

3.8 Ритмико-гимнастический комплекс

Практика. Закрепление материала. Демонстрация техники выполнения ритмико-гимнастического комплекса. Ритмико-гимнастический комплекс. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Скоростно-силовая тренировка.

Раздел 4. Кроссфит

4.1 Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук.

Теория. Пластика ног, рук.

Практика. Повтор пройденного материала. Правильное исполнение всего комплекса упражнений. Качественно выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и пластики рук и ног. Ритмика-гимнастика. Круговая тренировка кроссфит. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине.

Развивать умение слушать и понимать других, вести диалог через повтор пройденного материала.

4.2 Ритмика-шагистика.

Теория. Ритмика-шагистика.

Практика. Закрепление умения ритмично двигаться. Отработка качества выполнения упражнений. Ритмика-шагистика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела Кроссфит. Техника выполнения упражнений в петлях TRX.

4.3 Ритмика, гимнастика.

Теория. Выделение музыкальных фраз хлопками и притопами.

Практика. Разогрев, подвижность суставов. Фиксация внимания. Правильно выполнять «разогревающие» комплексы упражнений. Ритмика, гимнастика. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая

подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.

Развивать умение анализировать информацию, принимать обоснованные решения.

4.4 Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг.

Теория. Понятие техники выполнения ритмического бега. Разбор основных понятий выполнения комплекса.

Практика. Гибкость, подвижность суставов. Выполнение ритмического бега. Выполнять «разогревающий» комплекс упражнений. Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX.

Развивать умение эффективно выражать свои мысли, способность к совместной работе во время выполнения упражнений в парах.

4.5 Ритмика, виды прыжков. Пластика.

Теория. Просмотр и совместный анализ домашних комплексов упражнений.

Практика. Разогрев, тренировка, умение ритмично двигаться.

Разогревать, тренировать мышцы. Выполнять качественно тренинг. Самостоятельное моделирование мини-комплексов упражнений. Ритмика, виды прыжков. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Подъём туловища из положения лежа на спине. Подтягивания (TRX), прыжки на тумбы, поднимание туловища.

Развивать умение эффективно выражать свои мысли, способность генерировать новые идеи, мыслить нешаблонно в процессе самостоятельного моделирования мини-комплекса.

4.6 Ритмика-гимнастика.

Теория. Подбор упражнений на заданную тему.

Практика. Разогрев, тренировка мышц. Самостоятельный подбор упражнений на заданную тему. Ритмика-гимнастика. Пластические игры. Обучение упражнениям силовой направленности.

4.7 Ритмическая гимнастика.

Теория. Разогрев, тренировка.

Практика. Освоение нового комплекса пластических упражнений.

Осваивать пластические упражнения. Ритмическая гимнастика. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX. Круговая тренировка кроссфит. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардиолесенка. Упражнения на развитие гибкости.

Развивать способность работать в команде, умение взаимодействовать с другими.

4.8 Ритмическая гимнастика.

Теория. Закрепление понятий о ритмической гимнастике.

Практика. Освоение нового комплекса пластических упражнений в разминке. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Петли TRX. Круговая тренировка кроссфит. Отжимания, приседания, подтягивания, поднятие туловища, бёрпи. ОРУ.

4.9 Ритмика-шагистика, гимнастика, статика.

Теория. Пластика рук и ног.

Практика. Повторение материала. Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ. Статические упражнения.

4.10 Ритмика-шагистика. Пластика-тренинг.

Теория. Статические упражнения.

Практика. Освоение нового комплекса пластических упражнений. Ритмика-шагистика. Пластика-тренинг. Круговая тренировка. Упражнения на

гибкость, силовая подготовка. Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.

Раздел 5. Итоговые занятия

5.1 Занятие-репетиция к фестивалю ВФСК ГТО

Практика. Репетиция фестиваля ВФСК ГТО. Отработка комплекса практических упражнений. Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весом собственного тела.

Развивать умение к совместной деятельности, умение взаимодействовать с другими и достигать общих целей через выполнение заданий в соревновательном комплексе.

5.1 Завершающее занятие. Практика. Фестиваль ВФСК ГТО. Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весом собственного тела.

1.4. Ожидаемые результаты.

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» у учащихся формируются следующие компетенции:

- ценностно-смысловые компетенции;
- здоровьесберегающие;
- общекультурные компетенции;
- учебно-познавательные компетенции;
- коммуникативные компетенции.

К концу обучения учащиеся должны знать/понимать:

- техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой;
- основы упражнений ОФП;
- ритмические упражнения и упражнения технической подготовки;
- упражнения специальной физической подготовки;
- основные элементы комплекса пластических упражнений;

- знать и различать упражнения различной направленности, кроссфит, петли TRX.

Уметь/владеть: навыки из компетенций

- выполнять исходные положения стоя, различать отдельные группы мышц, выполнять правильное построение и перестроение группы;
- выполнять требования испытаний ВФСК ГТО;
- воспитывать в себе умение медленно, спокойно выполнять упражнения, которые способствуют снятию нервно-эмоционального напряжения;
- анализировать собственное выполнение комплексов упражнений.

Универсальные действия, формируемые при реализации программы:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопонимания и сопереживания.

Регулятивные:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- составлять план разминки и упражнений ОФП;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Познавательные:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;

- владеть практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке ритмических упражнений;

- строить логические рассуждения, умозаключения.

Коммуникативные:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;
- сравнивать разные точки зрения перед принятием решения и осуществлением выбора.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

Начало учебного года	не ранее 01 сентября		
Окончание учебного года	не позднее 31 мая		
Количество учебных недель	34 недели		
Сроки каникул	июнь – август		
Продолжительность каникул	12 недель		
Вид контроля	входной	промежуточный	итоговый
Сроки контроля	сентябрь	декабрь март	май

2.2. Условия реализации программы

Основными организационными формами образовательного процесса являются: учебные занятия, практические занятия, самостоятельная работа. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, совместные праздники с родителями планируются с учетом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к ритмической гимнастике и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: беседы, игры, соревнования, экскурсии, встречи с интересными людьми, викторины, тренинги и т. д.

Программа предусматривает участие в соревнованиях по ритмической гимнастике, подготовка к которым осуществляется в течение всего учебного года.

Ведущими методами обучения являются:

- наглядные - направлены на определение характера изучения и

усвоения знаний, а также систематизацию и обобщение знаний;

- словесные - направлены на процесс формирования и усвоения понятий и формирование образов (объяснение, беседа, рассказ, лекция, описание);

- практические - направлены на формирование практических умений и навыков (упражнения, практическая работа);

- объяснительно-иллюстративный - направлен на изучение нового материала.

Методы, используемые на занятиях, направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);

- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);

- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

В процессе обучения приобретение теоретических знаний и практических навыков осуществляется последовательно от простого к сложному.

В целях создания условий для достижения качества обучения рекомендуется использовать современные педагогические технологии (игровые, репродуктивные, творческие, информационные, коммуникативные, диалогические, активного и интерактивного обучения (дискуссии, лекция-беседа, лекция-дискуссия, разбор конкретных ситуаций, творческие задания, работа в малых группах, индивидуальная работа) и др.) и воспитательные технологии (технология «КТД», технология «Тренинг общения», шоу-технологии, технология «Создание ситуации успеха», диалог «педагог-воспитанник» и др.).

Особенности организации образовательной деятельности

Активные занятия физическими упражнениями, в частности ритмической гимнастикой ритмоатлетической направленности с

применением системы тренировок Кроссфит и упражнений в петлях TRX, равномерно включают в работу все группы мышц, суставы, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярность и правильность организованных занятий с учащимися повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение. Занятия ритмической гимнастикой с учащимися должны носить игровой характер, приносить им радость, чтобы у них возникло желание совершенствовать свое тело.

TRX-петли — это отдельное направление функциональных тренировок с использованием подвесной системы петель, где в качестве сопротивления используется собственный вес тела. Петли позволяют тренировать практически всё тело без прямой нагрузки на позвоночник, развивать гибкость и координацию движений.

Кроссфит — это система тренировок, которая развивает выносливость, силу, гибкость и координацию. Набор упражнений может быть самым простым: приседания, отжимания, качание пресса. Но их нужно выполнять по кругу и непрерывно.

Таким образом, TRX-петли фокусируются на тренировках с использованием специального оборудования, в то время как кроссфит представляет собой общую систему упражнений с определёнными принципами выполнения и целями занятий.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, учащиеся занимаются в легкой и удобной одежде, в чешках.

Тренировочный комплекс представляет собой набор упражнений для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач (например, с преимущественным развитием определенных физических качеств).

Основными видами деятельности на занятиях по ритмоатлетической гимнастике являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение учащимися умениями и навыками

через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование учащимися имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает учащимся возможность творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские. В основе способа организации занятий лежит игровой метод.

Нетрадиционные виды упражнений представлены в системе тренировочного процесса Кроссфит и упражнения в петлях TRX.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащегося. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка.

В работе с учащимися используются методы объяснительные, иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого материала, его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы спортивная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по ритмике распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в тренировочном процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения воспитанников является реализация идеи свободного выбора: учащимся предоставляется право выбора вариации выполнения упражнения.

Составление комплексов упражнений по ритмической гимнастике осуществляется в соответствии с основными задачами, решаемыми в каждой части тренировочного занятия. Так, основной задачей подготовительной части занятия является общая активизация эмоционально-психической сферы. По этой причине упражнения, входящие в ее состав, не должны быть трудными. При этом они должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, координацию движений. Кроме того, необходимо проследить за участием в работе мимической мускулатуры. Для этого нужно запомнить правило: чаще улыбаться!

Вторая часть занятия (основная) должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» упражнениями, в выполнении которых задействованы многие мышечные группы, т.е. большая часть мышечной массы тела. В основном это движения в положениях стоя, сидя и лежа. Сюда же входит большое количество упражнений, носящих аэробный характер (бег, подскоки, ходьба и пр.), хореографические упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, танцевально-ритмическая гимнастика.

Основной задачей заключительной части является вывод организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовка к последующей деятельности. Все упражнения в этой части должны способствовать полному расслаблению и снятию излишнего напряжения.

В ритмоатлетической гимнастике нагружаются все мышцы тела. Упражнения выполняются в умеренном темпе, желательно до достижения индивидуального максимума. Последовательная проработка всех групп мышц позволяет без лишней нагрузки на сердце и суставы получить прекрасный тренировочный эффект, включающий: значительные потери энергии организма в целом; истощение энергетических ресурсов работающих мышц. Чтобы добиться каких-то результатов, нужна регулярность занятий, а также волевое усилие, обеспечивающее последние повторы «через не могу», и психическое напряжение, направленное на преодоление боли в работающих мышцах. Польза физических упражнений очевидна.

Что касается занятий по Кроссфиту, то занятия в школе подходят под временной интервал, рекомендованный для занятий по Кроссфиту, а именно продолжительность его 20-25 минут с минутным перерывом на отдых между кругами, тренировка очень интенсивная, поэтому перед ней необходимо размяться, 10 минут вполне достаточно, чтобы размять все мышцы, чтобы не навредить еще далеко не взрослому организму, в конце 5 минут, чтобы подвести итоги, провести рефлекссию и дать дополнительное задание на дом более отстающим учащимся.

Организация учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения. Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовку, с учетом заданий, выкладываемых в сети Интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотр видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, то есть

занятий, осуществляемых с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе я использую приложение Skype, видеоконференции Zoom, СФЕРУМ.

Веб-занятия - дистанционные занятия и конференции, тематические игры и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет. Для данной формы занятий используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Большинство занятий должно содержать практическую деятельность. Не рекомендуется рассказывать детям материал долго по времени, даже если он и интересен. Конечно, без теории нельзя обойтись, но она должна быть подкреплена практикой. Для рассказа рекомендуется использовать плакаты, фотографии, яркие примеры из книг, личной жизни. Запоминается то, что наглядно, ярко, эмоционально.

В процессе закрепления программного материала большое место занимают упражнения, основное назначение которых состоит в том, чтобы научить детей применять полученные знания.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, мероприятия. Необходимо помнить, что здоровье ребенка превыше всего. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

На занятиях по ритмической гимнастике основная задача ребенка - побороть страх перед сверстниками, принятием решения. Не спешите отпускать одного ребенка в выполнение движений, если он боится. Лучше вместе с ним пройдите первый раз. Физическую подготовку желательно

проводить в игровой форме (эстафеты, подвижные игры).

Учебные соревнования рекомендуется проводить для обучения и совершенствования технико-тактических навыков, не ставить перед учащимися задачу - показать результат, занять высокое место и т.д. Главное во всех соревнованиях - обучение и развитие (физическое и умственное).

Необходимо поощрять детей. Дети должны чувствовать, что у них что-то получается. Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и лично значимой для учащихся физкультурно-спортивной направленности и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.
-

2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней:

- входной контроль – определение начального уровня знаний, умений, навыков учащихся по дополнительной общеразвивающей программе, а

также общего и физического развития учащихся; беседы, ритмическое тестирование (Приложение №3);

- текущий контроль – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала, ребенок может делать его самостоятельно с помощью дневника самонаблюдения (Приложение №2);
- промежуточный контроль (аттестация) – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие), год (если срок реализации программы превышает один год, при переводе на следующий год обучения); высчитывается как средний результат освоения программного материала по разделам и считается самостоятельным блоком программы (Приложение № 3);
- итоговый контроль (Фестиваль ГТО) – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат освоения программного материала (Приложение № 3).

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах: видеоотчет выполнения упражнений по ОФП, разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате, опрос, самостоятельная работа, наблюдение, тренинги и упражнения, беседы, соревнования, контрольные задания, сдача нормативов физической подготовленности, контрольных заданий, а также участие учащихся в соревнованиях по ритмической гимнастике.

2.4. Оценочные материалы

При оценке практических навыков обучающихся используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия практической подготовки учащихся определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 4.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала, но и в том, чтобы продвинуть учащихся в развитии. Здесь очень важную роль играет мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.

В ходе контроля проверяется соответствие доступных учащимся умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы.

Со стороны учащегося устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на занятии, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга и карты наблюдений анализируется учебный процесс и определяется результат обучения. Здесь выявляются

индивидуальные данные каждого учащегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам. В процессе мониторинга по ритмической гимнастике используются карты наблюдений физической активности учащихся на занятиях (Приложение №1, 3).

В тренировочном процессе я использую дневник тренировки или дневник самоконтроля. Он позволяет нам не только отслеживать динамику развития физической и технической подготовки, но и следить за некоторыми функциональными показателями, в том числе за режимом питания и режимом сна.

Это необычайно важные для нас показатели: ребёнок, если не выспался, не поел в нужное время, слабый, рассредоточенный, он может иметь определённую усталость. Поэтому в этот период мы, просмотрев дневник и обнаружив имеющиеся отклонения, корректируем индивидуальный тренировочный процесс: где-то уменьшаем нагрузку, где-то меняем какие-то задания из плана. Использовать такой дневник может не только ребёнок на занятиях, но и любой взрослый человек, принявший решение подготовиться планомерно к успешной сдаче нормативов ГТО. (Приложение № 2)

В конце учебного года учащиеся показывают свои достижения в форме Фестиваля ГТО.

Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
<i>наблюдение, карта наблюдений, дневник самонаблюдений (приложение № 1, 2)</i>	<i>наблюдение, мониторинг, оценка уровня развития физических качеств (приложение № 3, 4)</i>	<i>Фестиваль ВФСК ГТО</i>

В качестве дидактического материала на занятиях используются учебно-методические пособия, аудио- и видеоматериалы.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы представлено учебно-методическим комплексом, который подобран специально к авторской дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика».

В основе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика» лежит ряд принципов:

1. Принцип индивидуализации. Учет особенностей возраста, особенностей каждого учащегося. Воспитание интереса к занятиям, активности учащегося.

2. Принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, с учетом степени подготовленности учащегося.

3. Принцип систематичности. Регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки, усложнение техники их выполнения.

4. Принцип последовательности. Выполнение всех упражнений в определенной последовательности, с соблюдением структуры занятия.

5. Принцип научности, который лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.

6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности учащихся, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Ритмическая гимнастика способствует всестороннему развитию форм и функций организма ребенка, укреплению здоровья, формированию важных физических качеств, дает возможность успешно подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Оборудование: музыкальный центр (MP-3 проигрыватель); компакт-диски, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями; звукозаписывающая, звуковоспроизводящая и видеоаппаратура;

Атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки, медболы, гантели.

Воспитательный компонент

Задачи воспитательной работы:

1. использовать в воспитании детей возможности интерактивного учебного занятия;
2. реализовывать воспитательный потенциал образовательной программы через создание ситуаций успеха для детей;
3. организовывать профориентационную работу с учащимися;
4. реализовывать потенциал наставничества в воспитательном процессе как мотивацию к самореализации и саморазвитию обучающихся.

Воспитание на учебном занятии

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- использование воспитательных возможностей содержания программы дополнительного образования через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в объединении;

- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают детям возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Воспитание в детском объединении.

Реализация данного модуля предполагает следующее:

- инициирование и поддержку участия группы в ключевых делах объединения и учреждения, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организацию интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с обучающимися (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной направленности), позволяющих вовлечь в них обучающихся с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них;
- установление и упрочение доверительных отношений с обучающимися группы, позволяющее стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;
- проведение мероприятий как плодотворного и доверительного общения педагога и обучающихся, основанного на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления обучающимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.

Воспитательный компонент в программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности направлен на формирование

социально активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Некоторые воспитательные задачи:

- самопознание собственного спортивного потенциала;
- развитие взаимной ответственности и зависимости;
- формирование личной организованности;
- мотивация здорового образа жизни;
- готовность отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня;
- направленность на результат и победу в спортивных соревнованиях;
- формирование физически здорового растущего человека;
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- формирование нравственного сознания, чувств, воли и характера. Для этого учебно-тренировочные занятия должны доставлять занимающимся эмоциональное удовлетворение;
- нравственное стимулирование. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание, что позволяет закрепить хорошие привычки и переформировать плохие;
- воспитание волевых качеств. К ним относятся целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, взаимопомощь и взаимоконтроль;
- обучение переживать ситуации поражения. Важно, чтобы занимающиеся спортом уже в детском и подростковом возрасте анализировали причины неудач и старались в дальнейшем их исправить;
- создание положительного морального климата в коллективе. Этому способствует постановка чётких, понятных, привлекательных и в то же

время реальных целей для всей группы, страховка товарища и самостраховка;

- трудовое воспитание. Например, подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках;
- Некоторые формы воспитательной работы: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный приём и выпуск воспитанников и другие;
- центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин, В. П. Нормирование нагрузок, направленных на развитие выносливости детей: научно-методические аспекты урока ФК и тренировки юных спортсменов: межвузовский сб. научн. тр. / В. П. Амелин, М. Карманов. — Томск, 2008. — 133 с.
2. Глассман, Г. Статьи и журналы кроссфит. Теоретическая основа программ кроссфита / Г. Глассман. — 2006. — 5 с
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гурман К. Н. «TRX — многофункциональные петли для работы с собственным весом». Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022.
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Кубасов Н. Д., Ключникова А. Н., Дрокова В. А., Приходько Н. К. «Совершенствование силовой подготовки юношей и девушек 14- 15 лет при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО с помощью петель TRX» - М., 2020
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лях В.И., Мейксон Г.Б.. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. -Москва, «Просвещение», 2002 г.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
- 11.Михайлов, А. С., Муромцева, Д. Д. Методика развития скоростной выносливости средствами кроссфита / А. С. Михайлов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — №3. — 145 с
- 12.Общая педагогика физической культуры и спорта. -М.: ИД «Форум»,2007.
- 13.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л, Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. - ИЦ «Академия»,2008.

14. Теория и методика физической культуры. - Спб: Издательство «Лань», 2003.
15. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.
16. Рубштейн, Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым / Н. Рубштейн – М., 2000.
17. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. / С. Руднева, Э. Фиш. - М., АСКО 2002.
18. Токаревских С. А. «Инновационный метод внедрения круговой тренировки по системе CrossFit, как одной из составляющих фитнес-программы на уроках физкультуры общеобразовательной школы в процессе реализации ФГОС». // « Фитнес: теория и практика», 2015, №3.

Литература для детей:

1. Абрамович, Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.
2. Александрова, Э.В. ГТО в системе общего образования / Э.В. Александрова // Наука и образование: новое время. - 2019. - №1(30). - С. 799802.
3. Бакурадзе, Н. С. Использование средств фитнес-аэробики для подготовки к выполнению норм ГТО / Н. С. Бакурадзе, С. В. Пахомова // Актуальные задачи педагогики: материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, июль 2021 г.). — Краснодар: Новация, 2021.
3. Печенских, А.Д. Студенты-волонтеры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А.Д. Печенских, И.И. Морозов // Концепции и практические подходы в работе добровольцев и волонтеров: материалы ХУШ Межрегиональной научно-практической

конференции, посвященной Всероссийскому году добровольцев и волонтеров. -Старый Оскол, 2018. - С. 40-42.

Литература для родителей:

1. Ахмедова, С.П. Физическая работоспособность занимающихся в группах подготовки к сдаче норм ГТО / С.П. Ахмедова, Е.Ю. Дьякова // Физическая культура, здравоохранение и образование: сб. материалов XII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / под ред. Е.Ю. Дьяковой. - 2018. - С. 130-133.
2. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188
3. Баранов, А.А., Щеплягина Л.А., Ильин А.Г., Кучма В.Г. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности //Российск. педиатр. Журнал. 2007.-№2 С. 4-7
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. – СПб., 2009. - 560с.
6. Потапчук, А.А., Дидур МД. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. СПб.: Речь, 2001.- 166 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Карта наблюдений физической активности учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Уровень активности			%
		пассивный	достаточно активный	активный	
1		+			
2			+		
3				+	
4			+		
5				+	

- 34-50% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, низкий уровень развития физических данных, нарушена скоординированность движений;
- 51-68% - среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;
- 85-100% - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Наблюдение по уровню активности педагог проводит каждое занятие. Итог в карте наблюдений подводится в конце каждой четверти.

Дневник самоконтроля

	Дата				Месяц			
Самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое)								
Настроение (отл., хор., удовл., неудовл)								
Сон (хороший, небольшая усталость)								
Аппетит (хороший, отсутствует)								
Вес (кг)								
Нарушение режима (нет, да)								
Тренировочные нагрузки								
Болевые ощущения после тренировки, чувство утомления, усталость								
Спортивные результаты								
Желание и нежелание заниматься физическими нагрузками								

Мониторинг результатов нормативов комплекса ГТО

№ п/п	Название норматива	ФИО	Входной контроль (сентябрь)	Промежуто- чный контроль (декабрь)	Промежуточный контроль (март)	Итоговый контроль фестиваль ГТО (май)	Значок ГТО
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					
		2					
		.					
		.					
		15					
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					
		2					
		.					
		.					
		15					
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1					
		2					
		.					
		.					
		15					

**Оценка уровня развития физических качеств
учащихся 11-12 лет**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
Мальчики			
Вис на согнутых руках (с)	23	14	5 и менее
Бег 30 м (с)	5.4	5.8	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	160	130 и менее
Девочки			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	38	30	20 и менее
Бег 30 м (с)	5.5	6.0	6.6 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	150	120 и менее

**Оценка уровня развития физических качеств
учащихся 13-15 лет**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
Мальчики			
Вис на согнутых руках (с)	28	20	9 и менее
Бег 30 м (с)	5.0	5.4	6.0 и более
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145 и менее
Девочки			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	40	30 и менее
Бег 30 м (с)	5.2	5.6	6.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	165	135 и менее

Несколько упражнений с петлями TRX, которые могут быть полезны для подростков:

Сплит-приседания. Нагрузка приходится сначала на одну ногу, потом на другую. Петли помогают фиксировать положение спины и угол колена впереди стоящей ноги.

Болгарский присед. Приседания на одной ноге, подвижная опора помогает смещать нагрузку на переднюю (рабочую) ногу.

Латеральные приседания. Помогают проработать ягодичные мышцы и бедро опорной ноги, а также приводящие мышцы ноги.

Ягодичный мост. Чтобы правильно нагрузить ягодичные мышцы и бёдра, нужно начинать подъём туловища с движения в тазобедренном суставе.

Отжимания. Помогают укрепить плечи: передние дельтовидные, трёхглавую мышцу плеча и грудные. Можно регулировать ширину постановки рук и уровень нагрузки.

Тяга. Основная нагрузка приходится на широчайшие мышцы спины и двуглавую мышцу плеча. Упражнение можно выполнять как двумя руками, так и одной — поочерёдно.

Подтягивание ног к корпусу. Нужно следить за положением поясницы — не допускать прогиба, иначе риск травмироваться возрастает. 3

Вертикальные отжимания. Упражнение направлено на проработку мышц рук, преимущественно трицепса. Нужно встать спиной к точке крепления петель, взяться за рукояти, вытянуть руки вперёд и наклонить корпус так, чтобы петли натянулись.

Сгибание голени лёжа на спине. Направлено на работу мышц кора и двуглавой мышцы бёдер. Нужно лечь на пол, стопы поставить в петли. Лопатки должны быть приведены и опущены. Напрячь ягодичные и поднять таз. Точки опоры — лопатки и стопы. На вдохе согнуть ноги в коленях до угла 90 градусов. На выходе плавно вернуться в исходное положение. 4

Перед началом тренировки необходимо провести разминку. Также важно внимательно изучить инструкцию к тренажёру и настроить его с учётом роста.

Бег в упоре

Закрепите стропы специальной петлей на шведской стенке, двери или дереве.

Опустите каждую сторону петель так, чтобы расстояние до пола было 30-40 сантиметров.

Встаньте на четвереньки спиной к петлям. В этом положении проденьте ноги в лямки. Руками отойдите вперед настолько, чтобы ваши ноги выпрямились и были на весу, но не в натяг.

Начните попеременно подтягивать левую и правую ноги к груди.

Когда правая нога согнута в колене, левая должна быть полностью выпрямлена сзади, и наоборот.

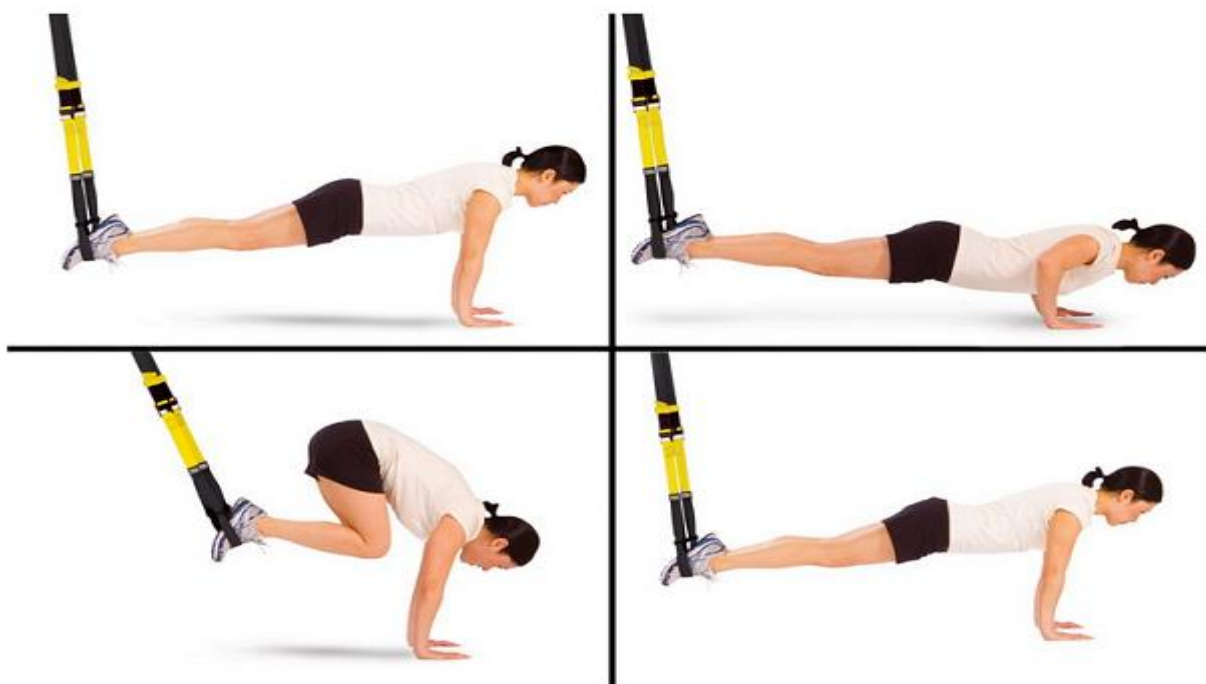
Это очень активное упражнение и напоминает бег в горизонтальном положении. Здесь очень важно следить за тем, чтобы таз и поясница не были прогнутыми. Держите пресс и спину в напряжении во избежание травм.

Данное упражнение можно использовать как разминку перед тренировкой на TRX.

Отжимания

Примите упор лежа с закрепленными ногами в лямках петель, как в первом упражнении.

Из этого положения приступите к стандартным отжиманиям. Ноги старайтесь удерживать в симметричном положении, не отводите таз вверх, держите корпус прямым с помощью мышц пресса и спины.



Поднос бедер к груди

Примите упор лежа на руки с ногами в петлях.

Начинайте одновременно сгибать ноги в коленях и доводите их до уровня груди.

Таз при этом поднимается вверх, но работа выполняется не за счет складывания корпуса в тазу, а за счет подноса бедер к груди с помощью мышц пресса.

Упражнение выполняется без рывков. Только медленные движения позволят выполнить эффективную работу и избежать травм.

Планка

Классическая планка выполняется из того же положения, что и отжимания.

Для выполнения планки примите упор лежа на руки с подвешенными в TRX ногами.

Все тело должно быть напряжено и максимально выпрямлено.

Удерживайте положение упора на руки, пока не почувствуете дрожь в мышцах.

Боковая планка

Боковая планка на петлях выполняется по тому же принципу, что и боковая планка без использования тренажера. За тем лишь исключением, что ноги спортсмена продеты в лямки и находятся на весу.

Для выполнения этого упражнения лягте на пол ногами к петлям. Просуньте голеностопы в лямки. Обопритесь на локоть или выпрямленную руку. Ноги должны находится на одинаковой высоте от пола.

Удерживайте положение боковой планки, сколько сможете. Не выдвигайте таз наверх, вперед или назад. Тело должно быть вытянуто в прямую линию.

Приседания

Для приседаний укоротите длину петель, чтобы каждая была на уровне вашей груди.

Подойдите к тренажеру лицом и возьмите лямки строп в руки. Начинайте медленно приседать, переводя весь вес тела на пятки. В процессе приседания вы должны почувствовать, что как будто висите руками на петлях и без их помощи упадете.



Такой вариант приседаний максимально полезен для организма. Именно с помощью строп удастся создать оптимально правильные углы нагрузки в коленях, спине и стопах.

Выпрыгивание из приседа

Выполняются по примеру приседаний с петлями. Но в финальной фазе добавляется активный прыжок вверх.



Приземление после выпрыгивания должно приходиться на всю поверхность стоп.

Присед в разножку

Увеличьте длину петель, чтобы они свисали до уровня вашего колена.

Развернитесь спиной к тренажеру.

Закрепите лямки строп на голеностопе правой ноги, левой ногой уйдите в выпад вперед. Руки на поясе или выпрямлены спереди.

Приседайте на правой ноге до прямого угла в коленях. Повторяйте приседания 15 раз и поменяйте ноги.



Горизонтальные подтягивания

Лямки петель должны быть на уровне груди. Подойдите к стропам лицом и возьмите крепления в руки.

Ногами подойдите в направлении к тренажеру так, чтобы прямыми руками повиснуть на петлях.



Из этого положения медленно сгибайте руки, как при отжиманиях, только в этом случае максимальное усилие будет направлено на сгибание. Медленно доведите грудь до ладоней и так же медленно выпрямите руки в локтях.

Начинайте свои тренировки с 15 повторов каждого упражнения в 2-3 сериях.

Некоторые упражнения из кроссфита, которые подходят для подростков:

Челночный бег. Направлен на развитие взрывной силы ног. Начинать следует с малой интенсивности, с каждой тренировкой понемногу увеличивая скорость выполнения упражнения и количество подходов.

Прыжки на скакалке. Развивают ноги и координацию движений.



Отжимания от пола. Укрепляют мышцы торса и плечевого пояса, подготавливают опорно-двигательный аппарат к более тяжёлой работе.

Самое технически простое упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Детям лучше начинать работать с уменьшенной нагрузкой, ставя на пол колени, — так они укрепят большую часть мышц торса и плечевого пояса, а также подготовят опорно-двигательный аппарат к более тяжелой работе.



Воздушные приседания с собственным весом. Упражнение для развития мышц ног, которое увеличивает силу и улучшает координацию, а также осанку.

Стопы плотно прижимаются к полу. Нельзя приподниматься на носки или отрывать пятки от пола. Такое положение позволяет равномерно распределить вес всего тела и улучшает равновесие.

Колени точно двигаются в плоскости стоп. Они не могут вылезать за линию пальцев стоп. Если стопы располагаются параллельно друг другу, то колени будут «смотреть» только вперед. При разведении носков колени также расходятся в стороны.

Спина на протяжении всего упражнения прямая. Имеется небольшой прогиб в пояснице. Округление спины или поясницы недопустимо. Важно довести этот момент до совершенства, чтобы не травмироваться в упражнениях со штангой.

Голова расположена ровно. Взгляд прямой и направлен строго перед собой.

Положение рук создает баланс тела и не дает упасть. Руки можно держать вытянутыми перед собой или развести их в стороны.

Вес нужно стараться равномерно распределить между обеими ногами. В момент опускания точка баланса находится на стопах между пятками и носками ног.



Бёрпи и приседания с выпрыгиванием. Выполнять бёрпи (принятие упора лёжа, отжимание и выпрыгивание вверх с хлопком над головой) стоит начинать в комфортном для подростка темпе, первоначально необходимо поставить правильную технику.

Берпи — это кроссфит упражнение, которое сочетает в себе несколько последовательных движений, таких как приседание, упор лежа и прыжок. Его особенность заключается в том, что за 1 цикл его выполнения атлет прорабатывает максимальное количество групп мышцы тела, задействуя практически все основные. Но ключевую нагрузку бесспорно получают мышцы ног. Бурпи — это многосуставное упражнение, в котором задействуется колени, плечи, локти, запястья и ступни ног. Причем все довольно активно.



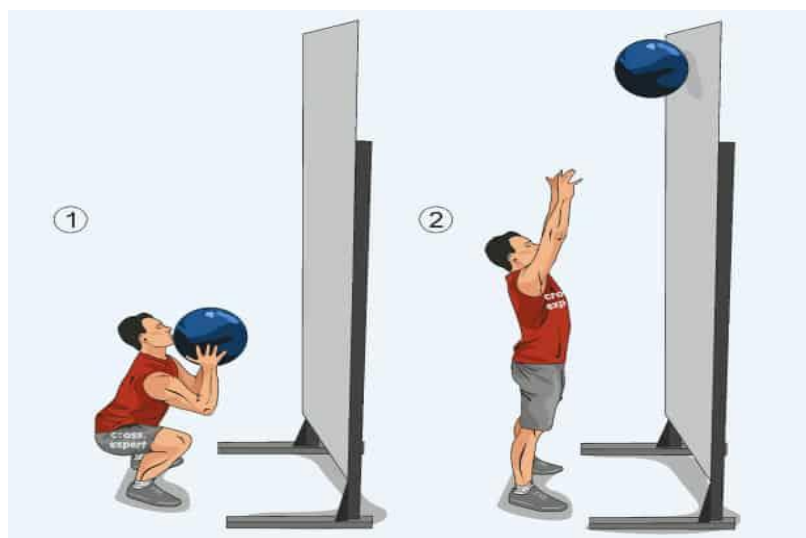
- **Подтягивания на турнике.** Рекомендуется выполнять упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия.

Подтягивания на турнике – «тяга» своего тела к перекладине за счет усилий бицепсов и широчайших мышц спины. Детям по возможности рекомендуется выполнять упражнение в полную амплитуду, чтобы задействовать наибольшее количество мышечных волокон, увеличить силу мышц и укрепить связки и сухожилия. При невозможности выполнения можно заменить на горизонтальные подтягивания либо выполнять их с помощью взрослых.



- **Бросок мяча в цель.** Развивает координацию, ловкость и точность.

Это упражнение, развивающее координацию, ловкость и точность. Начинать лучше всего с невысоких бросков, цель следует обозначить чуть выше уровня головы ребенка. Не начинайте делать упражнение с медболом, начать лучше с обычного мяча.



Принумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 60 листов
Директор *А.И. Лобинцев*

