

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании методического совета
Протокол № 4
от «24» мая 2017г.

Утверждена
приказом МБУ ДО ЦВР
от «31» августа 2017г. № 286-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Стань сильнее» (1 год обучения)
на 2017-2018 учебный год

Автор-составитель:
Игнатенко Маргарита Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Салехард, 2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Стань сильнее**» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844);
 - СанПин 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41);
- Программа «Стань сильнее» физкультурно-спортивной» **направленности** предназначена для обучающихся возраста 12-17 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, объём программы 70 часов (1-й год 34 часа, 2-й год 36 часа).

Образовательная программа дополнительного образования детей «Стань сильнее» создана на основе типовых программ по атлетической гимнастике и адаптирована для учащихся 6-11 классов.

Актуальность программы

Объясняется тем что в настоящее время повышается у учащихся интерес к спорту, развивается инфраструктура спортивных сооружений, уделяется внимание к повышению уровня здоровья подрастающего поколения. Занятия атлетической гимнастикой как нельзя лучше соответствуют этим требованиям.

Кроме этого, для занятий атлетической гимнастикой требуются небольшие материальные затраты по сравнению с другими видами спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий.

Настоящая программа построена таким образом, чтобы всесторонне гармонично развивать такие физические качества у детей как сила, выносливость, координации движений, гибкость, скорость. Кроме укрепления здоровья, что является самой главной задачей спортивной секции, учащиеся приобретают большой объем знаний в области физической культуры, знакомятся с правилами техники безопасности на занятиях, учатся контролировать свое физическое состояние, получают навыки самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается:

- в использовании в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся в нашем распоряжении атлетическим залом;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях.

-объем и интенсивность тренировочной нагрузки возрастает постепенно. Учебный год начинается с вводного занятия, на котором обучающиеся знакомятся с правилами техники безопасности и охраной труда. Заканчивается итоговым занятием, на котором подводятся итоги за год.

Цель программы - Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни..

Основные задачи:

Образовательные:

- Обучение обучающегося технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- обучить подростка составлять индивидуальные комплексы;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.
- ознакомление обучающегося с основами судейской и инструкторской практики;

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающегося;
- способствовать укреплению здоровья;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающегося устойчивой мотивации и интереса к занятиям атлетической гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 70 часов.

1-й год обучения 34 часа, которые распределяются следующим образом:

- теоретические основы с практическим опробованием – 8 часов;
- Упражнения на силовых тренажерах – 8 часов;
- Упражнения на беговой дорожке – 5 часов;
- Упражнения на велотренажере – 2 часа;
- Упражнения на гимнастических снарядах – 11 часов;

Условия реализации программы.

Возраст обучающихся

В секцию «Атлетическая гимнастика» принимаются девочки или мальчики, юноши или девушки в возрасте 12-17 лет (6-11 класс), без противопоказаний врача для данного вида деятельности. Общее состояние здоровья должно быть подтверждено медицинской справкой. Количество занимающихся: один или два

Для проведения теоретических занятий необходим учебный кабинет, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий необходим спортивный и тренажерный зал. Они должны быть оборудованы спортивными снарядами необходимыми для занятий.

В процессе обучения используются следующие методы:

1 Группа методов - методы этапа восприятия - усвоения. К их числу относятся:

- а) методы монологически-диалогического изложения и изучения материала:- рассказ, объяснение, беседа;
- б) методы визуального изучения явлений и приобретения зрительно-звуковой информации: демонстрация моделей;
- в) метод самостоятельной работы с источниками: книгой, схемами, альбомами.

2. Группа методов - методы этапа усвоения - воспроизведения. Они составляют три подгруппы:

- а) собственно воспроизведения: проблемная и игровая ситуация;
- б) закрепления: целенаправленное самостоятельное усвоение школьниками информации.

3. Группа методов - методы этапа воспроизведения - выражения. Это высшая точка процесса, обучающего познания и развитие детской личности. Это воспроизведение усвоенных знаний, умений и навыков путем самостоятельного творческого выражения, включение индивидуального творческого начала в учебную деятельность.

К методам этапа воспроизведения - выражения относятся 2 подгруппы методов:

- а) учебно-творческие: самостоятельный поиск и оформление результатов;
- б) учебно-практические: практический анализ результатов деятельности.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;

- консультация;
- практикум;

Эта программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основными формами занятий являются индивидуальные и тренировочные занятия.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого раздела;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные тренировки;
- проверка дневников самоконтроля;
- выполнение тренировочных упражнений.

Ожидаемые результаты и способы проверки их результатов

К концу года обучения учащиеся должны получить:

Знания: - основы спортивной тренировки;

- правила оказания первой помощи;
- правила регулирования тренировочной нагрузки;
- питание при занятиях спортом;
- правила самостоятельной разминки.

Умения: - правильно использовать спортивные снаряды;

- координировать нагрузку;
- практически выполнять приемы массажа;
- вести дневники самоконтроля.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания – май месяц;
- контрольные соревнования декабрь, апрель;
- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях согласно календарному плану проведения соревнований города и учреждения.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.

2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги большие.
5. Штанги маленькие.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гантели разного веса.
8. Обручи гимнастические.
9. Скакалки гимнастические.
10. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
11. Секундомер.
12. Рулетка.

Учебно-тематический план занятий первого года обучения.

№	Разделы темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие.	1	1		Конспект.
2	Основные понятия физической подготовки.	4	2	2	Конспект. Практическое занятие
3	Упражнения на силовых тренажерах	7	-	6	Практическое занятие
	Акробатика	6	-	6	Практическое занятие
	Шейпинг	6	-	6	Практическое занятие
	Упражнения на гимнастических снарядах	10	1	9	Конспект. Практическое занятие
		34	4	30	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теория: Знакомство с планом на год. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном и спортивном залах. Получение основ знаний в области физической подготовки.

Практика: Ознакомление с силовыми тренажерами и гимнастическими снарядами. Обучение основным элементам акробатики и комбинациям в шейпинге.

Календарно-тематический план на 2017-2018 год

№ п/п	Дата занятия	Коррек тировка а дата	Кол-во часов по расписа нию	Раздел, тема	Содержание занятия	Время на изучение	
						Тео рия	Практи ка
1	21.09.17		1	Вводное занятие.	<i>Теория:</i> Т/б на занятиях в спортивном и тренажерном залах. Знакомство с планом занятий.	1	
2	28.09.17		1	Основные понятия физической подготовки.	<i>Теория:</i> Основные термины и понятия физическая подготовка.	1	
3	05.10.17		1	Основные понятия физической подготовки.	<i>Теория:</i> Основы общей и специальной физической подготовки	1	
4	12.10.17		1	Основные понятия физической подготовки.	<i>Практика:</i> Сдача вступительных тестов на определения уровня подготовленности.		1
5	19.10.17		1	Основные понятия физической подготовки.	<i>Практика:</i> Сдача вступительных тестов на определения уровня подготовленности.		1
6	26.10.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Тяга блока сидя за головой.		1
7	02.11.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Жим лежа в «гак» тренажере		1
8	09.11.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений для развития ромбовидной мышцы спины		1
9	16.11.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений для развития передней дельты плеча		1
10	23.11.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений для развития задней дельты плеча		1
11	30.11.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений для		1

					развития задней части бедра		
12	07.12.17		1	Упражнения на силовых тренажерах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений для развития трехглавой мышцы		1
13	14.12.17		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Выполнение кувырков вперед, назад и в сторону. Из стойки на руках в кувырок.		1
14	21.12.17		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Комбинация: кувырок назад в стойку на руках. Переворот в сторону, «рандат».		1
15	28.12.17		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Комбинация: «Ласточка», из стойки на руках в «мост».		1
16	11.01.18		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Комбинация: «Колесо», шпагат, полушпагат, подъем.		1
17	18.01.18		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Комбинация: Кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, кувырок назад, ноги врозь		1
18	25.01.18		1	Акробатика	<i>Практика:</i> Комбинация: два кувырка вперед, переворот вперед, «мост», встать.		1
19	01.02.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №1		1
20	08.02.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №2		1
21	15.02.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №3		1
22	22.02.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №4		1
23	01.03.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №5		1
24	15.03.18		1	Шейпинг	<i>Практика:</i> Комплекс №6		1

25	22.03.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Теория:</i> Т/б при занятиях на гимнастических снарядах. Классификация и задачи упражнений на гимнастических снарядах	1	
26	29.03.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Прыжок ноги врозь через «коня»		1
27	05.04.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Подъем переворотом в упор на низкой перекладине		1
28	12.04.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Конь с ручками. Махи.		1
29	19.04.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Подъем разгибом с помощью		1
30	26.04.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Комбинация на брусьях. Размахивания в упоре на предплечьях. Подъем махом назад. Махом вперед сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Махом вперед соскок.		1
31	03.05.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Силовые упражнения на перекладине		1
32	10.05.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на гимнастическом бревне		1
33	17.05.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Комплекс упражнений на параллельных брусьях. Махи, жимы, соскоки.		1
34	24.05.18		1	Упражнения на гимнастических снарядах	<i>Практика:</i> Козел в ширину, высота 110 см. Прыжок согнув ноги.		1
Всего:						9	25
						34	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Башкиров Л. И. Учение о физическом развитии человека. М.:МГУ, 2013.
2. Сазонова А. В. Методика обучения студентов основам техники настольного тенниса / Ася Владимировна Сазонова. Минск: БГЭУ, 2013.
3. Сиваков Ю. Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Юрий Леонидович Севаков. - Минск: Изд-во МИУ, 2016.
4. Теория и методика физической культуры под ред. Ю. Ф. Курмашина. -Москва: Советский спорт, 2003.
5. Астахов А.И. Воспитание творчеством - М, 2011г.
6. Гущин Н.Л. Учитель по имени труд - М., 2012г.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М, 2014г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Наглядные пособия для развития основных групп мышц.
2. Техническая документация для занятий на тренажерах.
3. Правила охраны труда для занимающихся.

Анкетирование

**Уровень воспитанности обучающихся по программе
«Стань сильнее»**

Оценивание проводится по шкале от 1 до 5, где:

«1» - я не принимаю указанную позицию;

«2» – я думаю, этого у меня еще нет;

«3» – мне трудно дать точную оценку;

«4» – я думаю, что это свойственно мне;

«5» – я достиг понимания, осознал, что я руководствуюсь этим в жизни;

Критерии оценки и показатели	Само-оценка	Оценка педагога	Итоговая оценка
I. Интеллектуальный уровень			
Эрудиция			
Культура речи			
Логика мышления (индукция, дедукция, анализ, синтез, сравнение, аргументация)			
Самостоятельность и творчество			
Использование дополнительных источников			
II. Нравственная позиция как система ценностных ориентаций и поведения			
Понимание целостности и единства развития человека, общества и природы			
Осознание роли человека в преобразовании окружающей			

действительности и охраны природы			
Потребности и умения отстаивать свои взгляды и убеждения			
Ответственное отношение к учению			
Трудолюбие			
Осознание прав и обязанностей человека в обществе			
Уважение государственных символов, традиций, бережное отношение к истории своего народа			
Потребность в служении Отечеству и народу			
Готовность к сознательному выбору профессии			
Понимание духовно-нравственных ценностей в жизни человека как формы общественного сознания и бытия			
Понимание сознательной дисциплины как нормы духовно-нравственных отношений, самоконтроль и саморегуляция поведения			
Понимание взаимосвязи внутренней и внешней культуры человека			
Осознание активной роли личности в становлении характера и собственного достоинства			
Неприятие безнравственного поведения			
Внесение эстетики в жизнедеятельность			
Сознательное отношение к укреплению своего здоровья			
Отрицательное отношение к вредным привычкам			

**Методика аттестации обучающихся по программе
«Стань сильнее»**

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Девочки 12-13 лет	22	26	30
Мальчики 12-14 лет	40	44	48
Девушки 14-17 лет	26	30	34
Юноши 15-17 лет	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	Оценка
2мин. 40сек.	«удовлетворительно»
2мин. 30сек.	«хорошо»
2мин. 25сек.	«отлично»

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	Оценка	Время выполнения	Оценка

5мин. 05сек	«3»	5мин. 30сек.	«3»
4мин. 40сек.	«4»	5мин. 05сек.	«4»
3мин. 55сек.	«5»	4мин. 40сек.	«5»

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	«3»	6мин. 05сек.	«3»
5мин. 10сек.	«4»	5мин. 50сек.	«4»
5мин. 00сек.	«5»	5мин. 40сек.	«5»

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.	Отлично
	2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°)	Хорошо
	3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°)	Удовлетворительно
	4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	Плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу	Отлично
	2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали	Хорошо
	3. Согнутые ноги, плечи под углом 45°	Удовлетворительно
	4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	Плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны	Отлично
	2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны	Хорошо
	3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	Удовлетворительно

Комплекс № 1 (Степ-аэробика)

Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

Комплекс №2 (Скипинг. Упражнения со скакалкой)

Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.

1. Подскоки и прыжки на двух ногах (с вращением скакалки вперед, разновидности подскоков на двух ногах, скачки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист», подскоки ноги врозь, вместе, скачки ноги врозь, правая, левая впереди, скачки с вращением скрещенной скакалки, прыжки толчком двух ног, прыжки с поворотом)
2. Скачки с ноги на ногу (с небольшим сгибанием ног назад, скачки с выносом ноги на пятку, скачки, сгибая ноги назад и касаясь каждый раз носком пола сзади, скачки с выставлением ноги в сторону на носок, скачки с отведением одной ноги вперед, затем назад, скачки со сменой ног и выполнения каждый раз движения «кик» вперед или в сторону).
3. Скачки с двух ног на одну (кик-скачек, канкан)
4. Скачки на одной ноге.
5. Вращение скакалки под ногами.
6. Упражнения в парах.
7. Упражнения с длинной скакалкой.

Комплекс №3 (стретчинг)

Упражнения на развитие гибкости

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины

- для растягивания мышц живота;
 - для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
 - для растягивания задней поверхности голени (поколенных сухожилий)
 - для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
 - для мышц боковой части туловища;
 - для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
 - для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
 - для подвижности лучезапястного сустава;
 - для растягивания трицепса;
- Для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

Комплекс №4

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п.: руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.
То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.
Повторить 8-16 раз.
4. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены.
Повторить 16-32 раза.
5. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
6. И.п.: то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
7. То же, что в упражнении 1, но с подъемом. Повторить 4 раза.
8. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах.
9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны - книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.
10. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием руки вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2-4 раза.
11. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16-32 раза.
12. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения в плечевых суставах. Повторить 16-32 раза.
13. И.п.: стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулаках. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.
14. И.п.: стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.
15. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо- влево. Повторить 8-16 раз.
16. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз.
17. И.п.: то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад. Повторить 4-8 раз.

18. . И.п.: стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.
19. . И.п.: ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.
20. . И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.

Комплекс №5 (фитбол – гимнастики)

1. Мостик на мяче

И.п.: сидя спиной к мячу 1 -2-3-4 перекаты

2. Повороты туловища

И.п.: стоя на коленях, руки на мяче

1-поворот тела влево, снимая одну руку вниз 2-и.п.

3-поворот тела вправо 4-и.п.

3. Наклоны

И.п.: сидя на мяче ноги врозь

1-2-3 наклон к левой ноге 4-и.п.

5-6-7 наклон к правой ноге 8- и.п.

4. Перекат мяча

И.п.: лежа на полу, ноги на мяче 1 -2-3 подкаты мяча к себе 4- и.п.

5. Кувырок

И.п.: лежа на мяче животом

1 -2-3-4 перекал вперед с переворотом через голову

6. Нырок

И.п.: присед у мяча

1 -2 перекал вперед сгибая руки 3-4 и.п.

Комплекс №6

И.п.: сед на мяче, руки вперед

плавные движения руками вверх в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперед прогнувшись, вниз, назад.

2.И.п.: лежа на животе

1-3- равновесие в прогибе

4-И.п.

3.И.п.: то же

1 -4 - перекалы вперед с выходом в упор на согнутых руках 5-8-И. п.

4. И.п. : тоже
- 1 -2-перекат вперед
- 3-мах правой
- 4-И.п.То же другой ногой
5. И.п.: лежа боком на мяче с опорой на правую руку
- 1 -2- мах левой ногой влево
- 3-4-И, п. То же другой ногой
6. И.п.: то же. Махи вперед-назад
7. И.п.: лежа па спине с опорой рук
- Перекаты вперед-назад в прогибе
8. И.п.: сидя спиной к мячу поочередные махи ног вверх
9. И.п.: лежа на спине захватив мяч ногами.
- 1-4-перекат назад поднимая мяч над головой 5-8- перекат в И.п. Стараться не терять мяч
9. И.п.: о.с. мяч у ног. Поднять мяч вверх, потянуться и наклониться в И.п.