



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ города ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 08. 2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля г. Челябинска»
А.М. Галкин

30 08. 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
(адаптированная)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Колотушкина В. А.,
педагог дополнительного
образования

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I.

Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Программа первого года обучения	9
• Учебный план	9
• Содержание	10
• Планируемые результаты.....	15
1.5. Программа второго года обучения	16
• Учебный план	16
• Содержание	17
• Планируемые результаты.....	20
1.6. Программа третьего года обучения	21
Учебный план	21
Содержание	22
Планируемые результаты.....	26

Раздел II.

Комплекс организационно – педагогических условий.....	27
2.1. Календарно - учебный график	27
• Первый год обучения.....	27
• Второй год обучения.....	32
• Третий год обучения.....	37
2.2. Условия реализации программы.....	42
2.3. Формы аттестации	43
2.4. Оценочные материалы.....	45
2.5. Методические материалы.....	46
2.6. Список литературы	52
Приложение.....	52

Раздел I

Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная, (общеразвивающая) программа «Фитнес-аэробика» (далее – программа) разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

5. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей/СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014;

7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья/СанПиН 2.4.2.3286-15 // Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;

8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

9. Примерная программа дополнительного образования детей «Сила и грация», автор-составитель Подледнова И.Н, срок реализации 1 год.

Программа «Фитнес - аэробика» адаптирована на сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, повышение двигательной активности. Программа объединения составлена на основе источника : учебное пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.2006 г программе «Аэробика. Теория и методика проведения занятий», практическое пособие «Энциклопедия идеальной женской фигуры», Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Направленность программы «Фитнес-аэробика» - *физкультурно-спортивная*.

Смысловая ориентация - овладение занимающимися основами техники аэробики, развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков. Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
- ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность и практическая значимость продиктована требованиями времени. В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Фитнес - аэробика способна привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать культуру движений и тела, а также пропагандировать идеал психического и физического здоровья, молодости, красоты и успешности в жизни, что очень актуально в наше время, в связи с направленностью образования на здоровье сбережение.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Фитнес аэробике» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Отличительные особенности программы

Фитнес-аэробика располагает большим количеством специально разработанных физических и танцевальных упражнений выполняемых под музыку поточным или серийно – поточным методом, положительно влияет на организм, в том числе развитие и коррекцию телосложения, физиологическое и биохимическое воздействия. Регулярные занятия развивают выносливость, способствуют улучшению деятельности

сердца и легких, уменьшая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышают уровень работоспособности, формируют умение ценить и рационально распределять свое время. С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных условиях.

Программный материал синтезирует в себе базовое обучение различным направлениям аэробики и направляет на профессиональную ориентацию.

Адресат программы:

Программа доступна для детей школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры, подходит для детей с ОВЗ, обучающиеся от 7 -17 лет.

Объем и срок освоение программы:

Характер программы – начальная подготовка.

Срок обучения – 3 года.

Годичный курс составляет 117 учебных часов.

Язык преподавания: русский.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий: основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная;
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Занятия проводятся в каждой группе во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности, 3 раза в неделю по 40 минут, с интервалом 5-10 мин для отдыха и проветривания помещения.

Таблица 1 – Режим занятий по образовательной программе дополнительного образования «Фитнес-аэробика»

Группа	Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117

2	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
3	1 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
1	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
2	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117
3	2 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
1	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
2	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	117
3	3 год обучения	40 минут	3 раза	3 часа	
Итого:					351

Группы должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, то есть быть примерно однородными.

Образовательный процесс выделяет три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.

Структура занятия выстроена в соответствии с требованиями к структуре современной фитнес-тренировке.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

I. В сфере личностных компетенций:

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности;
- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами аэробики, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий;
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

III. В сфере метапредметных компетенций:

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении;
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1 Учебно – тематический план занятий по образовательной программе дополнительного образования «Фитнес-аэробика»

Этапы и темы программного материала	Количество часов		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Введение.	1	1	1
Раздел I. Основы здорового образа жизни	3	3	4
Раздел II. Общая подготовка.	42	10	14
Раздел III. Специальная подготовка.	48	60	52
Раздел IV. Силовая подготовка	-	32	33
Раздел V. Контрольные задания. Диагностика	9	5	7
Раздел VI. Творческий блок	14	6	6
ИТОГО	117	117	117

Таблица 2 – Задачи занятий по образовательной программе дополнительного образования «Фитнес-аэробика»

1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Обучающие		
<ul style="list-style-type: none"> - познакомить детей с элементами строевой подготовки; - учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи; - познакомить детей с базовыми шагами аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка элементов строевой подготовки; - учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах; - отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках. - дать понятие танцевального рисунка; - познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики. 	<ul style="list-style-type: none"> - отработка базовых шагов аэробики в связках; - освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики. - создание танцевального номера.
Развивающие		
<ul style="list-style-type: none"> - развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость); - развивать чувство ритма, музыкальность 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать аэробный стиль выполнения упражнений; - начальное развитие специальных качеств; - развивать критичность и самокритичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать развитие аэробного стиля - продолжать развитие специальных качеств. - продолжать развивать критичность.
Воспитывающие		
<ul style="list-style-type: none"> - привитие интереса к регулярным занятиям; - воспитывать дисциплинированность, 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать потребность в самостоятельных занятиях, организованность.

аккуратность, вежливость.	- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.	- ответственность каждого за успех общего дела.
------------------------------	---	--

1.4. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 – Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	Раздел I. Основы здорового образа жизни (3 ч)				
2.1	Безопасность жизнедеятельности. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена	1 1 1	1 1 1	- - -	Тест-опрос
3.	Раздел II. Общая подготовка (42ч)				
3.1	Общеразвивающие упражнения.	16	1	15	Начальная диагностика
3.2	Упражнения на ориентацию в пространстве.	5	1	4	Тестирование
3.3	Упражнения с предметами. Прыжки.	5	1	4	Тестирование
3.4	Упражнения в партере.	8	1	7	Тестирование
3.5	Игровая активность деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	8	1	7	Наблюдение Тестирование
4.	Раздел III. Специальная подготовка. Аэробика классич-я (LOW)-48ч				
4.1	«Классификация базовых шагов и освоение техники».	28	2	26	Наблюдение, анализ
4.2	«Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений».	20	2	20	Наблюдение, анализ
5.	Раздел IV. Контрольные задания и диагностика				
6.	Раздел V. Творческий модуль				
	ИТОГО	117			

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение. (1ч)

Тема № 1. Вводное занятие».

Теория.

Техника безопасности.

Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства, и их значение.

Практика.

- Диагностика мотивов посещения, анкетирование.
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».

Раздел I. Основы здорового образа жизни.(3ч)

Тема №1. Безопасность жизнедеятельности.(1ч)

Теория:

Основные компоненты здоровья:

- Физический
- Психический
- Рост и развитие
- Питание
- Профилактика вредных привычек
- Профилактика болезней

Правила и меры предосторожности предупреждения травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

Тема № 2. Профилактика заболеваний и средства восстановления.(1ч)

Теория:

Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма.

Правильное питание, витаминизация, режим питания.

Тема № 3 .Режим дня и гигиена.(1ч)

Теория: Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Раздел II.Общая подготовка. (42 ч)

Тема №1. Общеразвивающие упражнения.(16 ч)

Теория.

Значение, понятия и средства развития физических качеств. Основные рабочие зоны.

Терминология и содержание упражнений. Исходные позиции: стоя, в партере.

Рекомендации.

Практика.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема №2. Упражнения на ориентацию в пространстве.(5 ч)

Теория

Отличительные особенности движений рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Практика

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Тема №3. Упражнения стоя. Прыжки. (5 ч)

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению. Правила дыхания при выполнении прыжков и беговых комбинаций в быстром темпе.

Практика:

Упражнения стоя, прыжки с включением движений рук.

Тема №4. Упражнения в партере. (8 ч)

Теория Содержание и рекомендации по выполнению упражнений.

Практика. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени.

Тема №5. Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость (8 ч)

Теория. Дополнительные средства развития физических качеств и способностей. Игровые правила и дисциплина во время игровых моментов. Значение гибкости суставов и эластичности мышц.

Практика.

- Игры общеукрепляющего характера.
- Развивающие подвижные игры.
- Игровые тесты, задания для расширения дружеского общения и взаимодействия детей.
- Соревнования, эстафеты.
- Упражнения на гибкость:
 - «Мост» из положения лежа на спине, стоя наклоном назад у стены или со страховкой партнера, самостоятельное выполнение без опоры;
 - «Полушпагат», «Шпагат с различными наклонами»;
 - «Рыбка»;
 - «Кошечка ласкается - сердится»;
 - Динамические упражнения:
 - группировки (сидя, лежа на спине, в приседе);
 - перекаты (назад, в сторону, вперед);
 - одиночные и серийные кувырки вперед и назад;
 - «Колесо».
 - Статические упражнения:
 - стойка на лопатках;
 - стойка на руках;

Раздел III. Специальная подготовка.

Аэробика классическая - класс LOW (48 ч)

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники. (28ч)

Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Теория. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, twist, cha-cha-cha и др.

Практика.

Простые по координации шаги и движения, позволяющие практически в совершенстве овладеть правильной техникой выполнения элементов.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения ногами

Обычная ходьба– марш (March).

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

- с продвижением вперед;
- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ).

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

- выставление в сторону-назад, по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела
- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач).

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tap– сайд-тип).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап).

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт).

Кик (Kick).

Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick– лоу-кик), выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл).

- выполняется в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед– назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач).

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;

- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп).

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж).

- по диагонали;
- двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo). Первый широкий шаг выполняется в сторону.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).

Бег (Jogging– джоггинг).

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ).

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

Тема № 2. Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. (20ч)

Теория: Содержание и последовательность связок и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Техничное и эмоциональное исполнении движений в комбинациях танцевальных композиций.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (9 ч)

Теория. Наблюдение и анализ усвоения программного материала каждого учащегося.

Практика. Мотивационная диагностика. Контрольные задания. Тесты, тесты-практикумы и заполнение карт – учета ЗУН.

Раздел V. Творческий модуль (14 ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения и показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников.

- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения.
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После первого года обучения учащиеся

Знают:

- Основы и требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды.
- Значение средств аэробики на развитие и состояние органов.
- 5-7 подвижных игр.
- Исходные правила удержания осанки, исходные позиции упражнений.
- Основные работающие зоны.
- Терминологию и технику базовых шагов.
- Содержание, последовательность и технику безопасности выполнения движений.

Умеют:

- выполнять базовые шаги, ритмично двигаясь под музыку;
- понимать свое физическое состояние, контролировать дыхание, снимать пульсовой показатель;
- правильно воспроизводить действия педагога, удерживать правильную осанку;
- качественно выполнять упражнения на растягивание мышц;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

1.5. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4 – Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	Раздел I. Основы здорового образа жизни (3ч)				
2.1	Основы рационального питания	1	1	-	Тест-опрос
	Основы физиологии.	1	1	-	
	Безопасность жизнедеятельности	1	1	-	
3.	Раздел II. Общая подготовка (10ч)				

3.1.	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	12	2	14	Наблюдение Тестирование
4.	Раздел III. Специальная подготовка (60ч)				
4.1.	Аэробика классическая (класс LOW) Базовый шаг, совершенствование техники.	14	2	12	Наблюдение, анализ
4.2.	Аэробика танцевальная (класс III – LO): Освоение техники по стилю.	19	2	17	Наблюдение, анализ
4.3.	Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров.	33	3	30	Наблюдение, анализ
5.	Раздел IV. Силовая подготовка (32ч)				
5.1.	Аэробика силовая: <ul style="list-style-type: none"> • Сплит • Упражнения с отягощениями (ВЧТ) • Упражнения с отягощениями НЧТ) 	15 8 9	3 1 1	18 9 10	Наблюдение Тестирование
6.	Раздел V. Контрольные задания и диагностика				
6.		5	1	4	Рубежная и итоговая аттестация
7.	Раздел VI. Творческий модуль				
7.		6	1	5	Показательные выступления
	ИТОГО	117			

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение. (1 ч)

Тема №1 Вводное.

Теория. Сведения по программе второго года обучения.

Практика. Диагностика функциональных резервов. Мотивация.

Раздел I. Основы здорового образа жизни (3 ч)

Тема № 1. Основы рационального питания.(1 ч)

Теория: Питания и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоение пищи. Витамины.

Тема № 2. Основы физиологии.(1 ч)

Теория: Влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Тема № 3. Основы техники безопасности.(1 ч)

Теория: Понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

Раздел II.Общая подготовка. (10 ч)

Тема № 1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Значение и развитие координационных способностей.

Практика: Игровая деятельность: игры, организующие досуг детей. Использование игрового опыта. Игровые творческие задания.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

Раздел III. Специальная подготовка. (60ч)

Тема №1. Аэробика классическая - класс LOW (14ч)

Теория:

Краткие инструкции и рекомендации.

Практика:

Усложнения базовых шагов классической аэробики.

Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги:

V-мамбо - на 10 счетов

Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется)

Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4)

Ланч-ап - на 8 счетов

Аут - на 8 счета

Тема №2. Аэробика танцевальная -класс HI – LO (16 ч)

Стиль «HIP – HOP» (22 ч)

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Техника, отдельные элементы и комбинации программы «HIP – HOP». Последовательность и соединение.

Стиль «LATINA» (8 ч)

Теория: Особенности стилизации. Краткие инструкции, рекомендации.

Практика: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле «LATINA».

Стиль «FLAMENCO» (6 ч)

Теория: Особенность, характеристика стилизации. Краткие инструкции.

Практика: Освоение техники.

Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле «FLAMENCO».

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов (32 ч).

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фазы и такты.

Танцевальные схемы и рисунок танца. Характеристика и особенности.

Практика:

Поэтапная постановка композиции, совершенствование техники исполнения.

Репетиция номеров.

Раздел IV Аэробика силовая (32 ч)

Тема №1. Сплит. (15 ч)

Теория: Приоритетность данной деятельности. Типы силовых занятий.

Последовательность и содержание упражнений, краткие инструкции и рекомендации по выполнению. Правила безопасности в работе с отягощениями.

Практика: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

- Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;
- Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.
- Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.
- Упражнения для мышц спины и ягодиц.
- Упражнения с использованием наклонной гимнастической

Тема №2. Упражнения с отягощениями (8 ч):

Верхняя часть тела (ВЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для плечевого пояса, рук, спины, грудного отдела и пресса, с постепенным увеличением интенсивности посредством отягощений (латексная лента, гантели, отягощения для ног и рук).

Нижняя часть тела (НЧТ)

Практика: ½ Кругового комплекса. Выполнение упражнений для мышц бедра и ягодиц, с отягощениями.

Раздел V. Контрольные задания и диагностика (9ч)

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел VI. Творческий модуль(6 ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального уровня и показательные выступления, согласно плану воспитательной работы и мероприятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности.
- Быть позитивно настроенным на следующий этап обучения.
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, уважать успехи сверстников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников.
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.
- Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Проговаривать последовательность действий.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.

После второго года обучения учащиеся

знают:

- Терминологию, технику выполнения и содержание упражнений для формирования различных групп мышц и акробатических элементов.
- Значение силовой аэробики и правила безопасности в работе с отягощениями.
- Основы физиологии и рационального питания.
- 3 - 5 танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Различать и определять характер, темп музыки и выполнять программы: класс LOW, класс HI – LO соответственно стилю.
- Связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации
- Владеть акробатическими упражнениями.
- Следить за осанкой и легко выполнять движения на координацию.
- Провести разминку и заключительную части занятия как самостоятельно, так и с группой.
- Выступить в показательных выступлениях.

1.6. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5 – Учебно-тематический план 3-го года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	0,5	0,5	Мотивационная диагностика
2.	Раздел I. Основы здорового образа жизни -4ч				
2.1	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий.	1	1	-	Тест-опрос
	Контроль за весом. Сбалансирование питания.	1	1	-	
	Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.	1	1	-	
	Воздействие сверстников на поведение.	1	1	-	
3.	Раздел II.Общая подготовка -14 ч				
3.1.	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	14	1	13	Наблюдение Тестирование
4.	Раздел III. Специальная подготовка – 52 ч				
4.1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Аэробика классическая</i> (класс LOW). Совершенствование аэробного стиля 	8	1	7	Наблюдение, анализ

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Степ – аэробика</i> Классификация и базовые шаги. Освоение техники. 	11	2	9	
4.2	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Аэробика танцевальная</i> (класс НI – LO) Ознакомление и совершенствование 	15	2	13	Наблюдение, анализ
4.3	<ul style="list-style-type: none"> • Соединение классических и танцевальных элементов. Репетиция номеров. 	18	2	16	Наблюдение, анализ
5.	Раздел IV. Силовая подготовка -33ч				
5.1	<u>Аэробика силовая:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Сплит (круговая) • Упражнения с отягощениями • Коррекция телосложения. 	10 16 7	1 1 1	9 15 6	Практическое занятие Наблюдение Тестирование
6.	Раздел V. Контрольные задания и диагностика	7	1	6	Рубежная и итоговая аттестация
7.	Раздел VI. Творческий модуль	6	1	5	Показательные выступления
	ИТОГО	117			

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение (1 ч)

Тема №1. Цели и задачи третьего уровня.

Теория. Обсуждение приоритетных сторон программы третьего года обучения и дальнейшего совершенствования.

Практика. Обновление стенда информации о деятельности коллектива детского объединения «Темп».

Раздел I. Основы здорового образа жизни. (4 ч)

Тема №1. Благоприятное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье. (1 ч)

Теория. Понятия «факторы риска для здоровья», «сфера деятельности», «факторы, укрепляющие здоровье». Хронические заболевания и способы их предотвращения.

Тема №2. Воздействие сверстников на поведение. (1 ч)

Теория. Негативное воздействие сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.

Тема №3. Контроль за весом. Сбалансированное питание. (1 ч)

Теория. Функции нервной системы в контроле поведения. Типы телосложений и влияние занятий на коррекцию телосложения.

Сбалансированное пищевое рациона, контроль за весом и регуляция питьевого режима.

Раздел II. Общая подготовка (14ч).

Тема №1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Теория: Координационные способности и техника безопасности.

Практика:

Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

Раздел III. Специальная подготовка (33ч)

Тема №1. Классическая аэробика - класс LOW (8 ч)

Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений.

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика: Мини-программы, блоки программ повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Тема №2. Степ-аэробика (11 ч)

Теория: Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой.

Практика.

Основные шаги и варианты соединения:

1. Базовый шаг (Basic Step). Подход при выполнении: спереди, сзади.
2. (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.
4. Приставной шаг с касанием на платформе со сменой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down).
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap).
7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up).
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). 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). Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.
14. Шаг через платформу (Over the Top). Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.
15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
17. Шаги через платформы скрестным шагом.
18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Подход при выполнении: сверху.
19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.
20. Шаги углом (L-Step). Подход при выполнении: спереди и с конца.
21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед. Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

23. A-Step. Подход при выполнении: спереди, с конца.

Тема №2. Аэробика танцевальная - класс HI – LO (15 ч).

Стиль «Club Dance».

Теория. Видеотека программ

- класс HI-LO (Club Dance, Ragga, Flamenco, Modern Jazz).
- STEP AEROBICS

Особенности стилизации.

Практика. Освоение техники программы Club Dance.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Стиль «Ragga»

Теория: Краткие инструкции и рекомендации.

Практика. Освоение техники программы Ragga.

Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Возможно использовать и другие танцевальные стили:

Partydance – урок построен на элементах разных танцев, в том числе цыганочка, русские народные танцы, индийские, испанские и многие другие танцы.

Денс-микс – сочетание различных направлений танцевальной аэробики: латино, джаз-модерн, поп, рок-н-ролл и др.

Тема №3. Соединение классических и танцевальных элементов (18 ч)

Теория:

Прослушивание музыки, разбивка ее на музыкальные фразы и такты.

Практика:

Постановка танцевально-спортивных композиций.

Репетиция танцевальных номеров.

Раздел IV. Силовая подготовка (33ч)

Тема №1. Сплит (10ч)

Теория. Содержание, рекомендации по выполнению и краткие инструкции.

Практика.

Комплекс упражнений для всех групп мышц.

Тема №2. Упражнений с отягощениями (16ч)

Теория:

Приоритетность данной деятельности. Виды отягощений. Правила безопасности и меры предосторожности при работе с отягощениями. Краткие инструкции и рекомендации.

Практика.

Комплексы упражнений с отягощениями по принципу цикла «Антагонист» для ВЧТ и НЧТ.

Тема №3. Коррекция телосложения. Определение типа фигуры. Индивидуальные программы(7ч)

Теория.

Типы и особенности телосложения. Направленность и содержание корректирующих упражнений, условия и деятельность корректирующих программ.

Практика.

Определение типа фигуры.

Комплекс упражнений на коррекцию.

Индивидуальные упражнения и программы для корректировки телосложения.

Раздел IV. Контрольные задания и диагностика (7 ч)

Теория.

Правила и фиксация заданий.

Практика.

Контрольные задания, тестирование и заполнение карт – учета результативности ЗУН в течение года, по разделам специальная и техническая подготовка.

Раздел V. Творческий модуль(6ч)

Теория.

Ознакомление с положением, подготовка и инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика.

Участие в рамках традиций учреждения, мероприятиях муниципального, межрегионального и всероссийского уровней и показательные выступления.

Планируемые результаты

Личностные:

- Активизировать творческий потенциал и самореализацию в пространстве общечеловеческой культуры.
- Уважать успехи сверстников, соблюдать нормы коллективного взаимодействия
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

Предметные:

- Технично выполнять движения.
- Ритмично и выразительно исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.

Метапредметные:

- Владеть сценическим образом.
- Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Владеть и переносить умения, навыки в другой обстановке.

По окончании данного этапа обучения обучающиеся :

знают:

- Терминологию, технику выполнения и комплексы упражнений с отягощениями.
- Значение и виды отягощений.
- Принципы постановки танцевально-скоростных композиций.

умеют:

- Выполнять программы повышенной сложности класса LOW, HI – LO.
- Владеть степ-платформой.
- Качественно выполнять акробатические упражнения.
- Составлять и выполнять коррекционную программу.
- Проводить мастер-классы.

Раздел II.

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарно- учебный график

Первый год обучения

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Возрастная категория: школьники 7-17 лет.

Занятия групповые, проводятся 3 раза в неделю по 40 минут. Между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы для проветривания помещения.

Состав групп постоянный, продолжительность освоения программы 39 недель.

Образовательный процесс первого года обучения начинается с 1 сентября.

Таблица 1–Календарно-тематический план для 1-го года обучения

№ п/п	Дата	Тема	Форма контроля и аттестации
Сентябрь			
1		1.Введение. Инструктаж. Изучение мотивов посещения	ТБ - «Вечерние прогулки опасны!»
2		Первоначальная диагностика.	Мотивационная диагностика К/з на тех. подготовку.
3		Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»
4		ОРУ	
5		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
6		Упражнения на ориентацию в пространстве	
7		Диагностика результативности	К/з на координацию, гибкость
8		Упражнения с предметами. Прыжки.	
9		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
10		Разучивание и освоение комбинаций	
11		Упражнения в партере.	
12		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
13		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
Октябрь			
14		Профилактика заболевания и средства восстановления.	Мышечная боль. Самоконтроль.
15		ОРУ	

16		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
17		Разучивание и освоение комбинаций	
18		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
19		ОРУ	
20		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
21		Режим дня и гигиена	
22		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
23		Разучивание и освоение комбинаций	
24		ОРУ	
25		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
26		Творческий модуль	
Ноябрь			
23		Упражнения в партере	
24		ОРУ	
25		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
26		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
27		Классификация базовых шагов и освоение техники	
28		ОРУ	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»
29		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
30		Режим дня и гигиена	
31		Разучивание и освоение комбинаций	
32		Текущая диагностика	
33		Творческий модуль	Совместно с родителями «День Матери»
34		Творческий модуль	Совместно с родителями «День Матери»
35		Общеразвивающие упражнения	
36		Разучивание и освоение комбинаций	
Декабрь			
38		1.Упражнения в партере.	

		2.Упражнения с предметами. Прыжки.	
39		Разучивание и освоение комбинаций	
40		ОРУ	
41		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
42		Творческий модуль	Ко Дню Матери
43		ОРУ	
44		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	ТБ, «Вечерние прогулки опасны» и «Осторожно сосулька!»
45		Разучивание и освоение комбинаций	
46		ОРУ	
47		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Инструктаж по ТБ о пиротехнических средствах на новогодних елках и в каникулы
48		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Разучивание и освоение комбинаций	
49		Промежуточная диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений
50		Творческий модуль	Новый год
51		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Январь			
52		Упражнения в партере.	
53		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. .Упражнения с предметами. Прыжки	
55		Разучивание и освоение комбинаций	
56		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. 2.Творческий модуль	«Рождество»
57		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники 2. Разучивание и освоение комбинаций	
58		ОРУ	
59		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	

60		1. Разучивание и освоение комбинаций 2.Творческий модуль	«Свеча Памяти»
61		1.ОРУ 2. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Февраль			
62		Разучивание и освоение комбинаций	
63		Упражнения в партере	
64		ОРУ	
65		Аэробика LOW: Базовый шаг и освоение техники	
66		Разучивание и освоение комбинаций	
67		ОРУ	
68		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
69		Разучивание и освоение комбинаций	
70		1.Упражнения на ориентацию в пространстве 2. Упражнения с предметами. Прыжки	
71		Разучивание и освоение комбинаций	
72		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Март			
73		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
74		Разучивание и освоение комбинаций	
75		ОРУ	
76		Аэробика LOW: Классификация базовых шагов и освоение техники	
77		Разучивание и освоение комбинаций	
78		1.ОРУ 2..Упражнения на ориентацию в пространстве	
79		Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники	
80		Творческий модуль	Совместно с родителями
81		1.ОРУ 2.Упражнения в партере	
82		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Разучивание и освоение комбинаций	
83		Текущая диагностика	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений

84		1.ОРУ 2.Упражнения с предметами. Прыжки.	
85		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2.Освоение комбинаций	
86		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Апрель			
87		ОРУ	
88		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
89		1. Упражнения в партере 2.Разучивание и освоение комбинаций	
90		1.ОРУ 2. Упражнения с предметами. Прыжки.	
91		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
92		Разучивание и освоение комбинаций	ПБ на дороге и «Осторожно сосулька!»
93		1. ОРУ 2. Упражнения в партере	
94		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
95		1.Освоение комбинаций. 2.Творческий модуль.	Развлечение «Весенний калейдоскоп»
96		1.ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве	
97		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
98		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Май			
99		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
100		Творческий модуль	
101		1.Аэробика LOW: Базовые шаги и освоение техники. 2. Освоение комбинаций	
102		Освоение комбинаций	
103		1.ОРУ 2.Упражнения на ориентацию в пространстве	Инструктаж по ПБ, беседа «Жечь траву опасно!»
104		Итоговая аттестация	К\з на техническую подготовку движений.

105		1.Итоговая аттестация 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	К\з на координационные способности, гибкость
106		Освоение техники. Репетиция номеров.	
107		Творческий Модуль	Итоговое мероприятие, Награждение
108		1. Упражнения с предметами. Прыжки 2. Упражнения в партере	
109		1.Освоение комбинаций. 2.Творческий модуль	Развлечение на тему «Лето»
110			

Второй год обучения

Возрастная категория: школьники 7-17 лет.

Данная группа обучающихся относится к группе второго уровня, где развитие функциональных резервов, является промежуточным и самым оптимальным.

Обучение направлено на совершенствование навыков и умений, приобретенных в течение первой года обучения (1года) и дополнительному обучению по программе второго года обучения.

Занятия групповые, проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

Между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и проветривания, продолжительность освоения программы 39 недель.

Таблица 7–Календарно-тематический план для первого года обучения

№ п/п	Дата	Тема	Форма контроля и аттестации
Сентябрь			
1.		Введение. Инструктаж Изучение мотивов посещения	ТБ «Вечерние прогулки опасны»
2.		1. Безопасность жизнедеятельности 2. Аэробика: LOW	
3.		1.Аэробика: LOW Разучивание и освоение комбинаций 2.Диагностика	К\з на технику двигательных действий
4.		1. Аэробика Силовая (круговая) 2.Диагностика результативности	К\з на выносливость и скоростно-силовые способности
5.		1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Диагностика результативности	К\з на гибкость и координацию.
6.		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
7.		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
8.		Соединение классических и танцевальных элементов	
9.		Аэробика Силовая (круговая)	

10.		Соединение классических и танцевальных элементов	
11.		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
12.		Аэробика Силовая (круговая)	
13.		Соединение классических и танцевальных элементов	
Октябрь			
14		1. Основы физиологии. Рост и развитие. 2. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
15		Творческий модуль ко дню учителя	
16		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
17		Аэробика Силовая (круговая)	
18		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
19		Соединение классических и танцевальных элементов	
20		Аэробика Силовая (круговая)	
21		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
22		Соединение классических и танцевальных элементов	
23		Аэробика Силовая (круговая)	
24		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
25		Творческий модуль День Внешкольника	
26		Текущая диагностика	Тестирование для перехода цикла интенсивности
Ноябрь			
27		1. Соединение классических и танцевальных элементов	
28		Аэробика Силовая (круговая)	
29		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»
30		Аэробика Силовая (круговая)	
31		Соединение классических и танцевальных элементов	
32		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
33		Аэробика Силовая (круговая)	
34		1. Факторы, укрепляющие здоровье 2. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
35		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
36		Аэробика Силовая (ВЧТ)	

37		1.Творческий модуль.	Ко Дню Матери
38		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
39		Аэробика Силовая (НЧТ)	
Декабрь			
40		Соединение классических и танцевальных элементов	
41		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
42		Аэробика Силовая (круговая)	
43		Соединение классических и танцевальных элементов	
44		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
45		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
46		Соединение классических и танцевальных элементов	
47		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники. Инструктаж	«Пиротехнические средства на новогодних елках и в каникулы»
48		Аэробика Силовая (НЧТ)	
49		Промежуточная диагностика результативности	К/з на технику двигательных действий
50		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	
51		Творческий модуль	Новогодний хоровод
52		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Январь			
52		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ, беседа «Вечерние прогулки опасны» и «Осторожно сосулька!»
53		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
54		Соединение классических и танцевальных элементов	
55		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
56		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
57		Соединение классических и танцевальных элементов	
58		Аэробика Силовая (НЧТ)	
59		1.Аэробика LOW 2.Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	
60		Соединение классических и танцевальных элементов	
Февраль			
61		Аэробика класс: <u>HI-LO</u>	

		Ознакомление и освоение техники	
62		Аэробика Силовая (круговая)	
63		Соединение классических и танцевальных элементов	
64		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
65		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
66		Соединение классических и танцевальных элементов	
67		1.Аэробика HI-LO 2. Аэробика LOW Разучивание и освоение комбинаций	
68		Аэробика Силовая (НЧТ)	
69		Текущий контроль, переход на ударную интенсивность.	К/з на технику двигательных действий
70		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Творческий модуль	К 23 февраля
71		1.Аэробика Силовая (ВЧТ) 2. Аэробика Силовая (НЧТ)	
72		Соединение классических и танцевальных элементов	
Март			
74		Аэробика Силовая (круговая)	
74		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
75		Творческий Блок	Ко дню 8 марта
76		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
77		Соединение классических и танцевальных элементов	
78		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
79		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
80		Соединение классических и танцевальных элементов	
81		Аэробика Силовая (НЧТ)	
82		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
83		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
84		1.Аэробика Силовая (ВЧТ) 2.Аэробика Силовая (НЧТ)	
85		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	Инструктаж по ПБ и безопасность на дороге «Осторожно сосулька!»
Апрель			
86		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
87		Аэробика Силовая (круговая)	

88		Соединение классических и танцевальных элементов	
89		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
90		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
91		Соединение классических и танцевальных элементов	
92		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
93		Аэробика Силовая (НЧТ)	
94		Соединение классических и танцевальных элементов	
95		Итоговая Аттестация	К\з на координационные способности, гибкость, техническую подготовку движений
96		1.Аэробика Силовая (ВЧТ) 2.Аэробика Силовая (НЧТ)	
97		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Май			
98		1.Аэробика HI-LO 2. Аэробика L- Освоение комбинаций	
99		Творческий Блок	Ко Дню Победы
100		Аэробика Силовая (круговая)	
101		Соединение классических и танцевальных элементов	
102		Аэробика Силовая (круговая)	Инструктаж по ПБ, беседа «Жечь траву опасно!»
103		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	К\з на координацию, \гибкость
104		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
105		Аэробика Силовая (НЧТ)	
106		1.Аэробика HI-LO 2. Аэробика LOW Освоение комбинаций	
107		Соединение классических и танцевальных элементов	
108		Творческий Модуль	Итоговое мероприятие, Награждение

Третий год обучения

Цель.

Активизировать творческий потенциал и самореализацию в пространстве общечеловеческой культуры.

Данная группа обучающихся относится к группе третьего уровня, физически подготовлены и адаптированы к нагрузкам.

Возрастная категория

Занятия групповые, проводятся 3 раза в неделю по 1 ак\часу. Предусмотрены 10 минутные перерывы для снятия напряжения и проветривания.

Классическая аэробика по совершенствованию двигательных качеств идет как мастер-класс и проводится одной из обучающихся, под контролем педагога.

Танцевальная аэробика расширяет кругозор по стилизации класса HI – LO, а так же активизирует творческий потенциал и владению сценическим образом.

Силовая аэробика - практикуется как общий, так индивидуальный подбор комплекса упражнений с учетом коррекции телосложения.

В каникулярные периоды будет предусмотрена организация культурного – массового досуга детей.

Образовательный процесс начинается с 1 сентября, продолжительность освоения программы 39 недель.

Таблица 8 – Календарно-тематический план для 2-го года обучения

№ п/п	Дата	тема	примечание
Сентябрь			
1.		Введение Изучение мотивов посещения Инструктаж	Инструктаж по ТБ, беседа «Вечерние прогулки опасны»
2.		1. Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье 2. Соединение классических и танцевальных элементов	
3.		1. Соединение классических и танцевальных элементов 2. Диагностика	К/з на технику двигательных действий
4.		1. Аэробика Силовая (круговая) 2. Диагностика результативности	К/з на выносливость и скоростно-силовые способности
5.		1. Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2. Диагностика результативности	К/з на гибкость и координацию.
6.		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
7.		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
8.		Соединение классических и танцевальных элементов	
9.		Аэробика Силовая (круговая)	
10.		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
11.		Соединение классических и танцевальных элементов	
12.		Аэробика Силовая с отягощениями	
13.		Соединение классических и танцевальных элементов	
Октябрь			
14		1. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек.	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге

		2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
15		Аэробика Силовая (круговая)	
16		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
17		Аэробика Силовая (круговая)	
18		Соединение классических и танцевальных элементов	
19		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
20		Аэробика Силовая с отягощениями	
21		Соединение классических и танцевальных элементов	
22		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
23		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
24		Соединение классических и танцевальных элементов	
25		Текущая диагностика	Тестирование для перехода цикла интенсивности
26		Аэробика Силовая (НЧТ)	
Ноябрь			
27		Аэробика Силовая (круговая)	
28		1. Рекомендации и контроль за весом. 2.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	Инструктаж по ЧС «Здание заминировано»
29		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
30		Соединение классических и танцевальных элементов	
31		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
32		Аэробика Силовая (НЧТ)	
33		Соединение классических и танцевальных элементов	
34		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
35		Аэробика Силовая. Коррекция телосложения	
36		Соединение классических и танцевальных элементов	
37		Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	
38		Творческий Модуль	Ко Дню Матери ФЛЕШМОБ
39		Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	
Декабрь			
40		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	

41		1.Аэробика Силовая (круговая) 2. Воздействие сверстников на поведение.	
42		Соединение классических и танцевальных элементов	
43		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
44		Аэробика Силовая (коррекция)	
45		Соединение классических и танцевальных элементов	Аэробика Силовая (с отягощениями)
46		Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	
47		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
48		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Диагностика результативности	Тест на гибкость, тех.подготовку.
49		Промежуточная диагностика результативности.	К/з на технику двигательных действий
50		Аэробика Силовая (НЧТ)	Инструктаж Пиротехнические средства на новогодних елках и в каникулы
51		Творческий Модуль	Новый год
52		Соединение классических и танцевальных элементов	
Январь			
53		1.Соединение классических и танцевальных элементов 2. Аэробика Силовая (коррекция)	Инструктаж по ТБ, «Вечерние прогулки опасны» и «Осторожно сосулька!»
54		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
55		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики 2.Силовая (круговая)	
56		Соединение классических и танцевальных элементов	
57		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
58		Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	
59		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
60		Степ-аэробика Разучивание и освоение комбинаций	
61		Аэробика Силовая (НЧТ)	
Февраль			
62		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
63		Аэробика Силовая (коррекция)	
64		Соединение классических и танцевальных элементов	Инструктаж по ПБ и правила безопасности на дороге
65		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	

66		Аэробика Силовая (круговая)	
67		Соединение классических и танцевальных элементов	
68		Степ-аэробика. Ознакомление и освоение техники	
69		Аэробика Силовая (с отягощ.) ВЧТ	
70		Текущая диагностика	Тестирование для перехода цикла интенсивности
71		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. 2. Степ-аэробика. Ознакомление и освоение техники	
72		Аэробика Силовая (с отягощ.) НЧТ	
73		Творческий Модуль «Свеча Памяти»	Освобождение от Блокады
Март			
74		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
75		Аэробика Силовая (круговая)	
76		Соединение классических и танцевальных элементов	
77		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
78		Соединение классических и танцевальных элементов	
79		Степ-аэробика. Освоение техники.	
80		Аэробика Силовая (НЧТ)	
81		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Ознакомление и освоение техники	
82		Соединение классических и танцевальных элементов	Инструктаж по ПБ на дороге и «Осторожно сосулька!»
83		Аэробика Силовая (коррекция)	
84		Соединение классических и танцевальных элементов	
85		1.Степ-аэробика. Освоение техники. 2. Творческий Модуль	Просмотр и анализ видеоматериала
86		Игровая активность в сочетании с элементами акробатики	
Апрель			
87		Аэробика LOW: Разучивание и освоение комбинаций	
88		Аэробика Силовая (коррекция)	
89		Соединение классических и танцевальных элементов	
90		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	
91		Аэробика Силовая (ВЧТ)	
92		Соединение классических и танцевальных элементов	
93		Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники	
94		Аэробика Силовая (НЧТ)	

95		Соединение классических и танцевальных элементов	
96		1.Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. 2. Степ-аэробика. Освоение техники.	
97		Аэробика Силовая (круговая)	
98		Соединение классических и танцевальных элементов	
Март			
99		Аэробика Силовая (коррекция)	
100		Соединение классических и танцевальных элементов	Инструктаж по ПБ «Жечь траву опасно!»
101		Творческий модуль	Ко Дню Победы
102		Аэробика Силовая (ВЧТ))	
103		1. Соединение классических и танцевальных элементов. 2. Степ-аэробика. Освоение техники.	
104		1.Аэробика класс: <u>HI-LO</u> Освоение техники 2. .Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.	
105		Аэробика Силовая (НЧТ))	
106		1.Степ-аэробика. Освоение техники 2.Итоговая диагностика	К/з на тех. подготовку.
107		Итоговая диагностика	К/з на технику исполнения. К/з на координацию, гибкость
108		Творческий Модуль	Итоговое мероприятие, Награждение

2.2 Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м³/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

1.Оборудование зала.

- Спортивный зал или актовый зал

2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Атрибуты для выполнения ОРУ
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.
- Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей.

4. Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений

5.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника;
- носители музыкального сопровождения;
- Фонотека, включающая в себя носитель со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой;
- Методическое сопровождение;
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

2.3 Формы аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся дополнительной программе «Фитнес –Аэробика» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Таблица 9 – формы аттестации

Степень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Второй год обучения (2 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
Третий год обучения (3 год)	Картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Двигательная устойчивость Творческая и самостоятельная	Диагностика функционирования двигательных качеств.

		деятельность внутри объединения. Участие в показательных выступлениях.	Итоговое мероприятие в рамках СЦО и награждение.
--	--	---	--

Показатели образовательных результатов:

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений и акробатических элементов, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- участие в показательных выступлениях,
- выразительность и творческий поиск,
- активизация основных физических качеств.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

- участие в мероприятиях в рамках традиций учреждения,
- овладение знаниями и умение выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы с относительной погрешностью,
- овладение жизненно важных двигательных навыков.

Практический и теоретический материал усвоен на 50%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«Критический уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять упражнения, базовые шаги и акробатические элементы,
- низкая самостоятельность.

Практический и теоретический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный характер.

«нет ЗУН» определяют такие аспекты как:

- отказ от деятельности,
- результат не достигнут,
- самостоятельность отсутствует.

Оценка выставляется, как при общей физической подготовленности, так и в отдельных навыках и умениях.

2.4 Оценочные материалы.

На занятиях с детьми используются все методы оценивания: оценка ребенка взрослым, взаимооценка, самооценка. Оценивание происходит на разных этапах занятия. Оценивание проводится словесно, при помощи пиктограмм, при помощи фишек, также используется такая форма оценивания как «Журнал моего успеха».

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком – по которой занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки,

фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие.

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стояще – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 90° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 90° от пола.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90° .

Тест на гибкость: стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4 балльной шкале: ладони лежат на полу.

2.5 Методические материалы

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;
- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

Формы аудиторных занятий:

➤ Учебно-тренировочные занятия.

Характерно для специальной подготовки. Такой тип занятий составляет 30% -35% - 1 год обучения, 50% - 2 год обучения и 60%.- 3 год обучения.

Формируются двигательные умения и навыки, развитие физических качеств, совершенствуются умения и навыки, характерные для занятий фитнес – аэробикой.

Интенсивность занятия должна быть направлена на постепенное привыкание к непрерывной нагрузке и без особого напряжения и имеет три цикла.

1. «Вступительный цикл»

В сентябре - диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья.

На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого цикла – плавно ввести детский организм в тренировочный процесс; занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщены теоретическими данными для 1-го года обучения, для 2-го года обучения - адаптация организма после каникул.

Разминка проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту).

Особое внимание уделяется формированию привычки и закреплению навыка выполнять элементы точно и технично.

2. Цикл «Увеличение интенсивности»

В завершении первого вступительного цикла проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные принцип - увеличение нагрузки и интенсивности занятия.

В разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

3. Цикл «Увеличение ударности аэробики»

В завершении цикла « Увеличение интенсивности» так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми и принимается решение о переходе к циклу «Увеличение ударности аэробики». Интенсивность нагрузки возрастает еще значительно за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту). Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. Основная часть занятия дополняется серией прыжков, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Периодически детям дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка), что определяет творческую инициативу.

- Комплексное занятие.

Характерно для общефизической подготовки. Направлено на синтез различных видов деятельности, в том числе силовая аэробика и игровая деятельность (эстафеты, соревнования, спортивные). Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

➤ Контрольное занятие.

Диагностика уровня сформированности физических качеств у детей на начало учебного года, далее в конце каждого полугодия - количественная и качественная оценка результативности обучающихся.

➤ Творческий модуль.

Применение знаний, умений и навыков в новых условиях. Характерно для фестиваля, конкурса и концертной деятельности.

Средства обучения:

- техника и методика выполнения упражнений аэробного характера;
- элементы современного танца;
- упражнения и игры общеукрепляющего характера:
 - по анатомическому признаку,
 - по методической направленности,
 - по характеру активности,
 - творческая деятельность.

В зависимости от выбора применяемых средств, для развития двигательных качеств занятия могут носить преимущественно атлетический, танцевальный или смешанный или комбинированный характер.

Таблица 10 - Структура занятия

№	Структурный элемент	Пример содержания	Время
1	Вступление	Создание позитивного рабочего настроения. Контроль готовности группы к занятию .	1 – 2 мин.
2	Подготовительная часть (Разминка)	Подготовка организма к интенсивной нагрузке, четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.	3 - 5 мин.
3	Динамический стретчинг	Немного растянуть разогретые мышцы, чтобы подготовить их к интенсивной и амплитудной работе, без риска получения травмы.	1,5 – 2 мин.
4	Основная часть (Аэробная)	Овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Тренировка сердечно – сосудистой, дыхательной систем; укрепление мышц, суставов, связок.	13 – 15 мин.

		Работа над улучшением пластики, координации движений. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальность, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление. Достижение образовательных целей	
5	Заминка	Постепенное снижение нагрузки на организм, частоты сердечных сокращений. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1,5 – 2 мин.
6	Стретчинг	Развитие гибкости. Увеличение интенсивности обмена веществ в мышцах. Предотвращение болевых ощущений в мышцах после тренировки	2 мин.
7	Подвижная игра	Снятие психического напряжения, психоэмоциональный подъем.	5 мин.

Требования к осанке при выполнении шагов классической аэробики:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего чуть шире, чем ширина бедра);
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени повернуты в направлении носков;
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание);
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны);
- таз расположен ровно, без перекоса;
- грудь поднята, плечи на одной высоте;
- голова и шея выпрямлены и составляют с туловищем одну линию;
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации. Первый шаг - это марш, а второй - степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей

четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой на месте,
- 2 - шаг опорной ногой на месте.

Степ-тач - на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шаги вполне доступны для занимающихся любой подготовленности. Требования к технике:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях - это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш, разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша.

Метод усложнений - так называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Применение данного метода характерно для урока аэробики и позволяет овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения.

Например, разучивается перекрестный шаг - упражнение, содержащее движения одной частью тела. Целостное действие первоначально может быть разделено на составные части:

1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой перекрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение,

2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Приемы усложнения простых по технике упражнений:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1" - шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой);
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, перекрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой-то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;

- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Варианты усложнений:

1. Соединение и комбинирование шагов.
2. Изменение темпа: ускорение, замедление («затяжка»).
3. Изменение ритмического рисунка: выполнение шага из-за такта, неполное выполнение шага, «разрыв» восьмерок.
4. Изменение геометрии движения: движение по квадрату, треугольнику, диагонали, углу, с продвижением вперед или назад, с разворотом боком, спиной, по диагонали.
5. Добавление силовых, танцевальных элементов, движения бедрами, плечами, корпусом и т.д.
6. Усложнение координации за счет добавления движений руками.
7. Добавление прыжков и подскоков.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

2.6. Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика на все вкусы.» - Лисицкая Т.С. -М.: Просвещение - Владос, 1994 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- «Развитие физических способностей детей» - Вакулова А. Д., Бутин И. М. Ярославль, 1996 г.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- «Растягивайся и расслабляйся» - М. Тобиас и М. Стюарт, Москва, Физкультура и спорт 1994г.
- «Советы старого диетолога» - С.В. Коренюк; «Лань» СПб 1996г.
- «Стройное тело» - Доктор Локид /Клифф Шитс/ Москва 1997г.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ»
- «Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг «- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: 2001.
- «Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы», Алешин В. В., Портнов Ю.М. Москва, 1996 г.
- «Энциклопедия идеальной женской фигуры» - практическое пособие, Л.Харт и Л. Непорент, Ярославль «Гринго» 1995г.

Движения ногами

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;
- с пружинящим движением коленей.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Cross-Step– кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1– правая нога ставится скрестно левой ногой;

2– шаг назад левой ногой;

3– шаг вправо правой ногой;

4– шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1– шаг левой вперед;

2– правая ставится скрестно левой впереди;

3– шаг левой назад;

4– шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Шаги из марша:

Тач-фронт - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),

4 - шаг опорной ногой обратно

Базик степ - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - приставить опорную ногу к ведущей,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - приставить опорную ногу к ведущей.

Страдл -ходьба ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - шаг опорной ногой в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно.

Форвард - выполняются на 8 счетов:

1 - шаг ведущей ногой вперед,

2 - шаг опорной ногой вперед,

3 - 4 – повторяются движения 1-2,

5 - шаг опорной ногой назад,

6 - шаг ведущей ногой назад,

7 - 8 - повторяются движения 5-6.

Слим - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 - шаг ведущей ногой обратно,

3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

Сайт - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой в сторону,

2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),

3 - шаг опорной ногой в сторону,

4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

V-шаг (V-Step– ви-степ).

Шаг ноги врозь– вместе. Выполняется на 4 счета.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 - шаг ведущей ногой обратно,

4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

Модификации Ви-степа:

- с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);
- с поворотом направо, налево, кругом;
- с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4– в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Кнее Up, Кнее Up с подскоком, с поворотом.

Мамбо - выполняется на 4 счета:

1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),

2 - шаг опорной ногой на месте,

3 - шаг ведущей ногой назад,

4 - шаг опорной ногой на месте.

Модификации:

- выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг– назад, а последующие– на счет 3–4– вперед;
- первый широкий шаг выполняется в сторону.

Усложненные шаги:

V-мамбо - выполняется на 10 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно,
- 4 - шаг опорной ногой на месте,
- 5 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 6 - шаг опорной ногой назад и перекрестно,
- 7 - шаг ведущей ногой на месте,
- 8 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 9 - шаг ведущей ногой назад (обратно в и.п.),
- 10 - шаг опорной ногой назад (обратно в и.п.). Получается соединение шагов V-степ и мамбо.

Мамбо-6 - выполняется на 6 счетов (поэтому так и называется):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и перекрестно, 2
- - шаг опорной ногой на месте, 3
- - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной вперед и перекрестно,
- 5 - шаг ведущей ногой на месте,
- 6 - шаг опорной ногой обратно.

Мамбо-разворот - выполняется на 6 счетов (может быть сделан и на 4 - тогда выполняется только первые 4 счета):

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и поворот корпуса на 90°,
- 2 - шаг опорной ногой назад перекрестно за ведущую (вес тела остается на ведущей ноге, поворот корпуса на 90°),
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 - шаг опорной ногой обратно и поворот корпуса обратно на 90°,
- 5 - шаг ведущей ногой назад и поворот корпуса обратно на 90°,
- 6 - шаг опорной ногой на месте.

Степ-стоп - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

Кёрл - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

Кик (Kick) - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе). Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестообразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение). Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Дабл-степ-тач - двойное движение в сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

Шоссе - шаг на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Выставление ноги на носок (Push Touch– пуш-тач, или Toe Tap– тое-тэп).

Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

- двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;
- многократное выполнение движения с одной ноги.

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig– хил-диг, или Heel Touch– хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

- с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;
- в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side– сайд-ту-сайд, Open Step– оупен-степ, Plie Touch– плие-тач или Side Tip– сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п.– широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

- возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;
- Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;
- Side to Side с поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift– ни-лифт, или Knee Up– ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Поднимание прямых ног (Leg Lift– лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch– хопскотч, или Hamstring Curl– хамстринг-кёрл, или Leg Curl– лэг-кёрл). Переход с ноги на

ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

- выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед–назад с поворотом;
- с двукратным подниманием бедра;
- с многократным подниманием бедра.

Приставной шаг (Step Touch– степ-тач). Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

- вперед, назад, в сторону;
- по диагонали;
- с поворотом направо, налево;
- с поворотом кругом;
- углом при многократном повторении– зигзаг;
- с двойным или многократным повторением в одном направлении.

Приставной шаг с полуприседом (Squat– сквот или Scoop– скуп). Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1– широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2– приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты. В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением;
- с поворотом на 90°;
- кругом;
- углом, зигзагом.

Приседание (Plie– плие). Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

- по диагонали;
- углом, зигзагом;
- с поворотом кругом;
- с двойным повторением в одном направлении;
- с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

Выпад (Lunge– ланж). Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha). Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги. Выполняется на 2 счета: 1– и 2– небольшие шаги с ноги на ногу.

Бег (Jogging– джоггинг). Обращается внимание на амортизирующую работу стопы– перекаат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек). Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекаатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

Ланч-ап - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 - подъем колена ведущей ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 3 - поставить ведущую ногу назад на носок,
- 4 - шаг ведущей ногой обратно в и.п.,
- 5 - шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 6 - подъем колена опорной ноги к одноименному плечу (можно ниже, но главное не по диагонали, т.к. это неудобно при узком шаге),
- 7 - поставить опорную ногу назад на носок,
- 8 - шаг опорной ногой обратно. Получается соединение шагов ланч и ни-ап.

Аналогично можно усложнить ланч-сайт, форвард, мамбо-б, добавив подъем колена. Тогда получатся ланч-сайт-ап, форвард-ап, мамбо-б-ап.

Аут - выполняются на 8 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой чуть перекрестно вперед,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону от ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой на месте,
- 4 - шаг опорной ногой перекрестно перед ведущей,
- 5 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 6 - шаг опорной ногой на месте,
- 7 - шаг ведущей ногой назад и перекрестно в сторону (обратно в и.п.),
- 8 - шаг опорной ногой назад обратно в и.п.

Степ-аэробика.

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.

Подход при выполнении: спереди, сзади.

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

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.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

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. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

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.

Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

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.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).
 16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).
 17. Шаги через платформы скрестным шагом.
 18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.