

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю: 
Директор МКУДО ДДТ
Омутнинского района
Н.В. Коротаева
Приказ № 58 -ОД
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся – 9-11 лет.
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Коротаева Наталья Валентиновна
педагог дополнительного образования

Омутнинск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. Рациональная организация нагрузок на занятиях и их построение способствуют не только улучшению физического развития и повышению уровня физической подготовленности, но и являются надежным средством предупреждения и коррекции отклонений в состоянии здоровья занимающихся. Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм детей младшего и среднего школьного возраста. Именно на эту возрастную категорию направлена данная дополнительная общеобразовательная программа.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196),
- Нормы, утвержденные Постановлением Главного санитарного врача № 28 от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом через занятия аэробикой.

Дополнительная общеобразовательная программа «АЭРОБИКА» является **модифицированной**, так как в своей основе опирается на программу «Аэробика» Муллахметовой М.Г.

Так же в работе были использованы программы:

-«Аэробика. Теория и методика» (Лисицкая Т.С. и Сиднева Л.В.),

-«Методика преподавания оздоровительной аэробики» (Л.Френсис).

Программа предназначена для обучения в учреждениях дополнительного образования детей, а также может быть использована в образовательных учреждениях во внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает индивидуальный подход в развитии двигательной деятельности учащихся, включает в себя последовательно реализующийся комплекс здоровьесберегающих технологий, которые позволяют построить индивидуальную траекторию развития каждого обучающегося.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Программа основывается на общедидактических и специфических **принципах обучения**:

- доступности (учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей);
- систематичности и последовательности (постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов);
- наглядности;
- дифференциации (учёт возрастных особенностей, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка).

Срок реализации программы.

Данная программа рассчитана на три года обучения. Весь учебный материал распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 9-11 лет.

В объединение «Аэробика» принимаются все желающие, получившие разрешение врача. Таким образом, занятия аэробикой доступны для детей и подростков разной степени физической подготовленности. Количество занимающихся в группе года обучения – не менее 12-13 человек, в группе второго и третьего годов обучения – 8-9 человек. В зависимости от возраста детей определяется состав разновозрастных групп (младшие школьники, средние школьники).

Дети могут прийти заниматься как на первую, так и вторую ступень обучения. Обучение ведется в разновозрастной группе. Объединение работает в режиме **секции**

Формы организации занятия.

Основной формой в объединении аэробики является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Учебно-тренировочное занятие планируется на основе данной программы с учётом режима школьника.

Программа предусматривает изучение теоретического и практического материала. В процессе занятия используются коллективные и индивидуальные формы работы. Занятия строятся на основе одного вида аэробики, так и на сочетании нескольких направлений. Это зависит от оснащения и оборудования образовательного процесса, а также от того, какие задачи решаются на учебном занятии.

Программа первого года обучения рассчитана на 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу. Программа второго, третьего года обучения рассчитана на 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Работа на занятиях аэробикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом, методом круговой тренировки.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников:

- Эстафеты
- Подвижные игры
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

Режим занятий.

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам утвержденным «СанПин к

устойству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172-14 пункт 8.3. №3)

Цель программы: формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей и оздоровление учащихся средствами аэробики.

Задачи:

Предметные:

- обучать занимающихся комплексам упражнений, необходимых для развития двигательных способностей и физических качеств;
- обучать способам самоконтроля;
- обучать занимающихся самостоятельно составлять связки из базовых элементов;
- прививать детям потребность к систематическим занятиям;
- помогать в организации здорового и содержательного досуга

Метапредметные:

- содействовать развитию кругозора и общей культуры поведения;
- способствовать развитию музыкальности и артистичности;
- развивать двигательную память и внимание;
- развивать силу, выносливость, координацию, гибкость;

Личностные:

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать бережное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать положительные качества личности (терпение, волю, самоконтроль).

Планируемые результаты освоения программы

Программа «Аэробика» ориентирована на формирование: личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, которые обеспечивают способность учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- Установка на здоровый образ жизни;
- Знание основных моральных норм на занятиях аэробикой и ориентации на их

выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- Организовывать места занятий физическими упражнениями, играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- Оценивать правильность выполнения действия;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- Контролировать действия партнера в парных упражнениях;

Материал программы дается в четырех разделах:

I. Теоретическая подготовка.

II. Общая физическая подготовка.

III. Специальная физическая подготовка.

IV. Техническая подготовка.

Учебно-тематический план

Год обучения: 1 год

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

№ темы	Название темы		Количество часов			
			Теори я	Практ ика	Всего	Форма аттестации
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1		1	Викторина
2.		Из истории аэробики. Начальная диагностика.	1	1	2	тест
3.	Общезначительная подготовка	Элементы строевой подготовки		2	2	наблюдение
6.		Общеразвивающие упражнения для рук		2	2	наблюдение
7.		Общеразвивающие упражнения для ног		2	2	наблюдение

8.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.		2	2	наблюдение
9.	Специальная физическая подготовка	Классическая (базовая) аэробика		8	8	Наблюдение Тест
10.		Фитбол -аэробика		12	12	наблюдение
11.		Танцевальная аэробика		22	22	выступления
		Стретчинг		8	8	
12.	Хореографическая подготовка	Характер музыкального произведения	1	2	3	Викторина
13.		Знакомство с выразительным значением темпа музыки	1	1	2	тест
14.		Понятие легато(связано), стаккато(отрывисто)	1	1	2	викторина
15.		Сдача нормативов		2	2	Контрольный тест
16.		Участие в мероприятиях		2	2	
17.		Подвижные игры	По плану занятий			
	ВСЕГО		5	67	72	

В результате успешного освоения дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной аэробике к концу первого года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила поведения в спортивном и тренажерном зале;
- правила обращения со спортивным инвентарем;
- направления оздоровительной аэробики;
- отличия тренировок оздоровительной аэробики, их роль в оздоровлении организма;
- основы личной гигиены;
- возрастные и физиологические особенности развития организма.

Уметь:

- различать виды силовых тренировок;
- правильно питаться при физических нагрузках;
- измерять ЧСС в покое и во время тренировочного процесса;
- исполнять групповой танцевальный номер.

Обладать навыками:

- исполнения программных упражнений;
- развития физических данных и коррекции фигуры;

- самостоятельного проведения отдельных комплексов-упражнений;
- самоконтроля;
- взаимодействия в группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Теория: правила техники безопасности на занятии. Правила поведения на занятиях. Инструкция для занимающихся.

Практика: гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда).

Тема 2. История аэробики. Начальная диагностика.

Теория: Основные направления аэробики.

Практика: просмотр видеоматериала. История аэробики в России. Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №3. Элементы строевой подготовки

Теория: техника выполнения строевой подготовки.

Практика: выполнение команды: «направо», «налево», «кругом», «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Обозначение шага на месте и в движении.

Тема № 4.Общеразвивающие упражнения для рук.

Теория: техника выполнения упражнений для рук.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса в различных направлениях. Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах (в упоре лёжа).

Тема №5. Общеразвивающие упражнения для ног

Теория: техника выполнения упражнений для ног.

Практика: освоение упражнений для ног в положении сидя, стоя, лежа на полу. Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону, с опорой и без опоры. Пружинистые полуприседания с выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема №6. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, спины

Теория: техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практика: освоение упражнений для туловища, шеи и спины в положении сидя, стоя, лежа на спине. Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №7. Базовые шаги аэробики

Теория: техника выполнения базовых шагов аэробики.

Практика: изучение, закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики:

- Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;
- Подъём колена: движение выполняется стоя. При этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остаётся на полу (неап);
- Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперёд и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу(ланч);
- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперёд;
- Ту-степ: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд. Следующий шаг начинать с левой ноги(ритм 1и2 – раз и два).
- Скоттиш: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Польшка: шаг правой вперёд, приставить левую, шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги(ритм – раз, два, три, четыре).
- Подскок: шаг правой вперёд, подскок на правой. Следующий шаг начинается с левой ноги.(ритм раз – и);
- Скольжение: шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинается с левой ноги.(Раз – и);
- Галоп: шагом правой, толчок правой ноги прыжок с приземлением на левую, выполняется вперёд и в сторону(ритм раз – и);

Тема №8. Упражнения на развитие гибкости

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Тема №9. Упражнения на формирование осанки

Теория: техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: освоение и закрепление упражнений на развитие осанки. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на

сохранение статического и динамического равновесия. Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног.

IV ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №10. Характер музыкального произведения. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Понятие легато (связано), стаккато (отрывисто).

Теория: пояснение понятия «Характер музыкального произведения», пояснение понятия «темп музыки»; пояснение понятия «легато»(связано), стаккато (отрывисто).

Практика: прослушивание музыки и выяснение характера музыки (веселый, грустный, спокойный, энергичный), определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро) хлопки в темпе музыки, выполнение движений рук, головы, ногами плавно и отрывисто в зависимости от музыки.

Тема №11.Сдача нормативов

Теория: Заполнение таблицы.

Практика: Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Тема № 12.Итоговые занятия. Участие в мероприятиях
Спортивные эстафеты. Выступление на отчетном концерте

Учебно-тематический план

Год обучения: 2 год

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю.

№ темы	Название темы		Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка	ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.	1	1	2
2.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Начальная диагностика	1	1	2
3.	Общезначимая физическая подготовка	Элементы строевой подготовки	1	2	3
4.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	2	3
5.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	2	3
6.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	2	3
7.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	38	39
8.		Упражнения на развитие осанки	1	8	9

9.		Упражнения на развитие гибкости	1	8	9
		Фитбол- аэробика	1	24	25
10.	Хореографическая подготовка	Элементы классического танца	1	12	13
12.		Стили танцевальной аэробики	1	28	29
13.		Сдача нормативов		2	2
14.		Участие в мероприятиях		2	2
		ВСЕГО 144	12	132	144

К концу второго года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила составления силовых комплексов с учетом правильного распределения нагрузки на организм;
- правила составления танцевальных восьмерок;
- основные правила дыхания и расслабления мышц тела.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений;
- управлять процессом расслабления мышц тела после физической нагрузки; – участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

Обладать навыками:

- исполнения программных упражнений и элементов;
- самостоятельного проведения разминки, силовых тренировок;
- правильного дыхания;
- релаксации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Основы знаний. Теоретические сведения

Теория: ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Правила обращения с инвентарем. Понятие о личной гигиене

Тема №2. Виды аэробики; разновидности танцевальной аэробики

Начальная диагностика

Теория: Основные виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.

Практика: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №3. Элементы строевой подготовки

Теория: техника выполнения строевой подготовки.

Практика: Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход, противоходом налево, направо.

Тема № 4. Общеразвивающие упражнения для рук.

Теория: техника выполнения упражнений для рук.

Практика: сгибание разгибание рук в различных упорах (в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl– бицепс-кёрл). Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl– трицепс-кёрл).

Тема №5. Общеразвивающие упражнения для ног

Теория: техника выполнения упражнений для ног.

Практика: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметов. Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.)

Тема №6. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, спины

Теория: техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практика: Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема №7. Базовые шаги аэробики

Теория: техника выполнения базовых шагов аэробики.

Практика: изучение, закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики:

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).

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.

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)

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

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

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).

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).

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).

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

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

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).

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).

Модификации:

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

Приседание (Plie– плие).

Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine– грейпвайн).

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).

Модификации:

- по диагонали;
- с двойным или многократным повторением.

Мамбо (Mambo).

Модификации:

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

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)..

Тема №8. Упражнения на развитие гибкости

Теория: техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Шпагат; шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой:

1. Махи вперед: согнутой ногой, прямой, сгибая - разгибая маховую. Опорная нога выполняют «пружинку» - подъем на полупальцы в момент маха.
2. Махи в стороны (выполняются не точно в стороны, а несколько в диагональном направлении): согнутой ногой, прямой, сгибая-разгибая маховую.
3. Мах вперед сгибая-разгибая ногу с небольшим подскоком на опорной ноге (наличие фазы полета) (Hitch kick).

4.Медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Тема №9. Упражнения на формирование осанки

Теория: техника выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: упражнения на сохранение статического и динамического равновесия. Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног.

IV. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема №10. Элементы классического танца.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца у станка.

Практика: Полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; Приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях; Выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; Махи ногами на высоту 45 град. (батман тандю жете); Полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); Нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) – сюр ле ку де пьер;

Тема №11.Понятие танцевального рисунка

Теория: Введение понятия танцевального рисунка

Практика : Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

Тема №12. Стили танцевальной аэробики

Теория: Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство, различия, история возникновения, техника выполнения

Практика: Ознакомление с основами танцевальной аэробики (полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция, противодвижение).

Тема №13.Сдача нормативов

Теория: Заполнение таблицы.

Практика: Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

Тема № 14.Итоговые занятия. Участие в мероприятиях

Спортивные эстафеты. Выступление на отчетном концерте.

Учебно-тематический план

Год обучения: 3 год

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю.

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка ТБ и ПДД., введение в образовательную программу.	1	1	2

		Гигиена спортивных занятий.			
2.		Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Начальная диагностика	1	1	2
3.	Общезначительная физическая подготовка	Элементы строевой подготовки	1	2	3
4.		Общеразвивающие упражнения для рук	1	2	3
5.		Общеразвивающие упражнения для ног	1	2	3
6.		Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	1	2	3
7.	Специальная физическая подготовка	Базовые шаги и связки аэробики	1	36	37
8.		Упражнения на развитие осанки	1	6	7
9.		Упражнения на развитие гибкости	1	6	7
		Фитбол- аэробика	1	28	29
10.	Хореографическая подготовка	Элементы классического танца	1	8	9
12.		Стили танцевальной аэробики	1	32	33
13.		Сдача нормативов		2	2
14.		Участие в мероприятиях		4	4
	ВСЕГО		12	132	144

К концу третьего года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- правила составления танцевальных комплексов с учетом правильного распределения нагрузки на организм;
- правила составления танцевальных восьмерок;
- основные правила дыхания и расслабления мышц тела.

Уметь:

- составлять комплексы упражнений на фитболе
- управлять процессом расслабления мышц тела после физической нагрузки; – участвовать в показательных выступлениях, соревнованиях.

Обладать навыками:

- исполнения программных упражнений и элементов;
- самостоятельного проведения разминки, силовых тренировок;
- правильного дыхания;
- релаксации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. ТБ и ПДД., введение в образовательную программу. Гигиена спортивных занятий.(2 часа)

Теория: Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

Тема2. Начальная диагностика. Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.(2 часа)

Теория: Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.
(Повторение)

Практика: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты)

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (9 часов)

Тема№3. Общеразвивающие упражнения для рук (3 часа)

Теория: Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом

Практика: Упражнение для грудных мышц (Chest Press– чест-пресс). Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press– оверхед пресс). Упражнения для мышц груди (Butterfly– баттерфляй). Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, в разном темпе с разной амплитудой. (Повторение). Выполнение упражнений с предметом.

Тема№4. Общеразвивающие упражнения для ног (3 часа)

Теория: Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для с предметом

Практика: Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5

раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Повторение и закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тема №5. Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи, спины (3 часа)

Теория: Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Практика: Повторение и закрепление упражнений для туловища, шеи и спины, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (102 часа)

Тема №6. Базовые шаги аэробики (43 часа)

Теория: техника выполнения базовых шагов и связок аэробики (повторение).

Практика: изучение, закрепление и совершенствование базовых шагов аэробики: Бег (Jogging– джоггинг). Скачки с одной ноги на две (Chasse– чэссэ). Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack– джампинг-джек).

Тема №7. Упражнения на развитие осанки (3 часа)

Теория: Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.

Практика: Закрепление упражнений на развитие правильной осанки у станка, в партере и т.д.

Тема №8. Техника упражнений на растягивание (стретчинг) (18 часов).

Теория: Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости

Практика: Закрепление упражнений на развитие гибкости у станка, в партере и т.д.

Тема №9. Танцевальная аэробика. Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «bally dance», «латино». (38 часов)

Теория: Техника выполнения элементов различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).

Практика: Выполнение элементов танцевальной аэробики различных стилей («hip-hop», «bally dance», «латино»).

IV ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (94 часа)

Тема №10. Постановка танцевальной композиции в стиле «hip-hop» (25 часов)

Теория: Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)

Практика: Поэтапное ознакомление:

- 1- разработка движений для данной группы
- 2- разучивание комбинаций под счет
- 3- отработка комбинаций под музыку
- 4- работа над рисунком танца

5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции

**Тема №11. Постановка танцевальной композиции в стиле «bally dance»
(27 часов)**

Теория: Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)

Практика: Поэтапное ознакомление

- 1- разработка движений для данной группы
- 2- разучивание комбинаций под счет
- 3- отработка комбинаций под музыку
- 4- работа над рисунком танца
- 5- работа над эмоциональной стороной исполнения композиции

**Тема №12. Самостоятельная постановка танцевальной связки в стиле «hip-hop»
(15 часов)**

Теория: Работа над танцевальной композицией (комментарии, коррекция, работа над ошибками)

Практика: Постановка детьми небольших танцевальных композиций используя 2-4 танцевальные связки.

Тема №13. Работа над рисунком танца (14 часов)

Теория: Повторение понятия танцевального рисунка.

Практика Выполнение некоторых танцевальных рисунков.

Тема №14. Элементы классического танца(13 часов)

Теория: Повторение ранее изученных и изучение новых элементов классического танца.

Практика Позиции рук, ног, деми плие, гран плие, релеве, рон де жамп у станка и на середине зала.

Тема №15. Итоговая сдача нормативов (2 часа)

Практика Выполнение контрольных упражнений.

Тема № 16.Итоговые занятия. Участие в мероприятиях (5 часов)

Спортивные праздники. Выступление на отчетном концерте.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1 год	36	72	72	2 раза по 1 часу

2 год	36	72	144	2 раза по 2 часа
3 год	36	72	144	2 раза по 2 часа

Продолжительность учебных занятий составлена согласно возрасту детей

УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

1.1. Наглядные пособия (компьютерные презентации и слайдфильмы, технологические карты и т.п).

1.2. Теоретическая база (учебно-методические пособия, раздаточный материал: карточки с названием аэробных шагов, кроссводы, сценарии).

2. Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в актовом зале или на свежем воздухе в тёплое время года.

2.1. DVD-диски «Фитнес», «Аэробика»: музыкальные записи разных жанров, стилей.

2.2. Оборудование: коврики для занятий на полу скакалки, футбольные мячи, степы, станок, зеркала

2.3. Техника: ноутбук, проектор, колонки, экран, бумбокс

3. Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем освоения программы. Применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года (сентябрь) и включает диагностику начального уровня знаний в области программы с помощью метода устного опроса, а также измерение начального уровня физической подготовки учащегося (силы, выносливости, координации, равновесия и гибкости) для того, чтобы потом определить динамику развития за определённый период времени.

Текущий контроль включает измерение частоты сердечных сокращений, зачётные занятия по каждой изученной теме: проверку теоретических знаний с помощью метода кластера, практических умений с помощью групповых и индивидуальных творческих заданий. Целью данного вида контроля является оперативный контроль за уровнем освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, внесение корректив в образовательный процесс с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и включает сдачу контрольных нормативов; индивидуальное исполнение комплексов упражнений; исполнение группового показательного танца; подведение итогов в индивидуальной книжке.

.

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде выполнения контрольных упражнений, тестов, сравнительного анализа данных контрольных тестов, викторин, праздников здоровья.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- контрольный тест;
- соревнования.
- индивидуальные книжки учащихся,
- групповые карты наблюдений,
- сводные таблицы двигательных тестов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результативности используется диагностика. (См. Приложение 1, 2)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения.

На занятиях аэробики используются следующие методы:

- эмоциональные (поощрение, учебно – познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений);
- познавательные (опора на жизненный опыт, создание проблемных ситуаций)
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка)
- диагностика
- анкетирование
- тестирование

Формы организации образовательного процесса.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие, так же во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий аэробикой, основах здорового образа жизни, о различных видах аэробики, танца, играх.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, упражнениям с предметами, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасность на занятиях.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников:

- Эстафеты
- Подвижные игры
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

На каждом занятии педагог использует такие виды учебной деятельности, как обсуждение, анализ и самоанализ работ воспитанников, в процессе которых у воспитанников формируются оценочные действия, способности к суждениям.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия аэробикой включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Литература для педагога

1. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: учебное пособие для студ.пед.вузов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.-160с.
2. Коданева Л.Н., Шуть М.А. «Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения». Практическое пособие. Москва, 2006.
3. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. Учебное пособие.-Санкт-Петербург,2006.
4. Педагогика народного художественного творчества: теория и практика (под научной редакцией О.В. Сюткиной).- Киров: КФ СПбГУП, 2008.-72с.
5. Патрикеев А.Ю «Поурочные разработки по физической культуре». М.: ВАКО, 2014.
6. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
7. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов на Дону. «Феникс» 2004 - 155 с.
8. DVD диск «здоровые спинки». Дыхательная гимнастика для детей от 6 до 9 лет.

Электронные ресурсы.

1. <http://www.childpsy.ru>
2. <http://www.eidos.ru/journal>
3. <http://upr.1september.ru>
4. <http://www.chpk.ru>
5. <http://www.vados.ru>
6. <http://www.uchportal.ru>
7. <http://www.uroki.net>
8. <http://www.sovsportizdat.ru>
9. <http://lib.sportedu.ru>
10. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
11. <http://www.skola-press.ru>
12. <http://www.rusgymnastigs.ru>

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей.

1. Сиднева Л. В. Детский фитнес.- Ростов-на-дону. «Феникс» 2004-176 с.
2. Шалаева Г. П. Большая книга о спорте. – М «Эксмо» 2005-143с.
3. Сосновский И. Ю., Чайковский А. М. – М «Педагогика» 1979 – 237 с.
4. Я познаю мир. Спорт. Энциклопедия. М «Астрель» 2004-432 с.

Приложение 1

Комплекс упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

(по Ж. К. Холодову, В. С. Кузнецову)

- Бег 30 м. выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух детей, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 3*10 м. выполняется в спортивном зале. Длина дистанции 10 м. необходимо 3 раза подряд пробежать данный промежуток. В возрасте 6-7 лет упражнение выполняется без учета времени.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит на две ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Наклон вперед из положения, сидя. И. п. сед ноги на ширине плеч, прижаты к коврику, колени прямые. Необходимо наклониться как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев рук. Засчитывается результат только одной попытки.
- Непрерывный бег в течение 2-х минут без учета времени.

Уровень физической подготовленности детей

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень		
		ниже среднего	средний	высокий
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90см	90 – 99см	100см
2.	Наклон вперед из и.п. сидя (см.)	5с.	6-10с	11с
3.	Прыжки на скакалке на двух, на одной ноге. Прыжки, вращая скакалку назад	30-40	40-70	70-100

Приложение №2

Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п/ п	ФИО	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	Развито чувство равновесия
--------------	-----	--	--	---	--	--	----------------------------

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

высокий уровень: 21 - 18 баллов

средний уровень: 17 - 11 баллов

низкий уровень: 10 - 7 баллов

Критерии оценки результатов контроля:

Высокий уровень – выполняет практические задания самостоятельно, без ошибок, отвечает на все вопросы, заданные педагогом, грамотно владеет специальной терминологией, составляет сложные кластеры.

Средний уровень – выполняет практические задания самостоятельно с незначительными ошибками, но без помощи педагога, отвечает на большую половину теоретических вопросов, пользуется специальной терминологией в большинстве случаев, составляет простые кластеры.

Низкий уровень – выполняет задания с помощью педагога и при этом совершает ошибки, не может выполнить задание. Не отвечает на половину теоретических вопросов, не владеет специальной терминологией, составляет кластеры, обладающие незначительной информативностью.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

«Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

« Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

«Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

«Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

Выпад (lunge). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

«Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

«Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

