

Управление образования муниципального округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Принята с изменениями к реализации
на заседании методического совета
МБОУ ДО ЦДО
Протокол №11 от 04.07.2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
Т.Б. Гречина
Приказ № 144 от 07.07.2025



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная аэробика»

Возраст обучающихся: 6-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:
Сорокина Элеонора Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск
2025

Информационный лист

| | |
|---|-----------|
| 1.Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель и задачи | 8 |
| 1.3 Планируемые результаты | 9 |
| 1.4 Содержание программы | 11 |
| 2. Комплекс организационно- педагогических условий | 43 |
| 2.1 Календарный учебный график | 43 |
| 2.2 Материально-техническое обеспечение | 44 |
| 2.3. Оценка качества освоения программы | 50 |
| 2.4 Календарно-тематическое планирование | 51 |
| 3. Список литературы (основной и дополнительной) | 52 |
| 4. Приложения | 54 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

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

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) (далее - Концепция);
5. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 №1745 «О внесении изменения в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденного распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее СанПиН 1.2.3685-21);
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021);
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г.»

13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д «Об утверждении методических рекомендаций»;

14. Устав МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» г. Первоуральск

15. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МБОУ ДО «Центр дополнительного образования».

Направленность

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на сбережение и укрепление здоровья, формированию знаний и умений в области оздоровительной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по оздоровительной аэробике.

Актуальность программы

В настоящее время актуальным является сохранение, укрепление здоровья детей, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни. Одним из путей решения данной проблемы являются занятия по оздоровительной аэробике, «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, он должен быть обучен».

Современная оздоровительная аэробика — это очень динамичная структура, основанная на различных направлениях аэробики. Основным средством являются физические упражнения. Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность занимающихся. Разнообразие и постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяет удерживать высокий рейтинг в борьбе за здоровье, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Особенность

Отличительные особенности программы «Оздоровительная аэробика» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (классическая (базовая) аэробика, суставная гимнастика, стретчинг, танцевальная аэробика, аэробика с элементами восточных единоборств, виды аэробики с силовой направленностью, акробатические элементы, фитнес-йога).

Адресат программы

Программа «Оздоровительная аэробика» адресована для детей и подростков от 6 – 16 лет. Состав занимающихся в творческом объединении однородный. Поскольку зачастую дети начинают заниматься в разном возрасте, разработана специфика обучения по данной программе, учитывающая возрастные особенности. Например, в 5 классе предполагается изучение более сложных элементов по сравнению с 3 классом.

- 1 год обучения (младшая группа) возраст обучающихся от 6 до 7 лет;
- 2 год обучения (средняя группа) возраст обучающихся 8-9 лет;
- 3 год обучения (средняя группа) возраст обучающихся 10-11 лет;
- 4 год обучения (старшая группа) возраст обучающихся 12-13 лет;
- 5 год обучения (старшая группа) возраст обучающихся 14-16 лет.

На обучение по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Режим занятий

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 40 минут с 10-минутным перерывом.

Второй год обучения - 2 раза в неделю по 40 минут с 10-минутным перерывом.

Третий год обучения – 2 раза в неделю по 40 минут с 10 – минутным перерывом.

Четвертый год обучения – 2 раза в неделю по 40 минут с 10 – минутным перерывом.

Пятый год обучения – 2 раза в неделю по 40 минут с 10 – минутным перерывом.

Объем программы

Объем программы 5 лет обучения – 720 часов.

- первый, второй, третий, четвертый и пятый год обучения – 144 часа в год;

Количество занимающихся в группе 12-15 человек.

Основной принцип формирования учебных групп по программе «Оздоровительная аэробика» - возрастной, при этом учитывается уровень физической подготовленности. Занимающимся разрешаются занятия в полном

объёме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов физической подготовленности, соревновательная деятельность.

Формы обучения

Форма обучения по данной программой может быть очной, а также при определенных условия иметь дистанционный формат.

Формы проведения занятий по группе «Здоровая спина»:

-Учебные занятия - традиционные, круговые тренировки, сюжетно-игровые, обучающие, познавательные.

-Беседа. Используются для мотивации занимающихся программы.

-Подвижные игры. Помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.

-Малоподвижные игры.

-Эстафеты. С предметами и без предметов, встречными и круговыми, с преодолением препятствий или с включением гимнастических элементов.

Также используются занятия-медитации, занятия-визуализации.

При проведении занятий важно учитывать принципы безопасности, возрастного соответствия, преемственности и наглядности.

Деятельность обучающихся на занятиях аэробики может быть организована фронтальным способом (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения).

Организационно-методические формы обучения и проведения занятий в оздоровительной аэробике включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

1) двигательные действия — это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серии из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определенное количество комбинаций);

5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения. Оздоровительная аэробика – это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые. Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся. Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять

визуальный контроль за обучающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечит еще и безопасность на занятиях.

Дистанционное обучение происходит онлайн в соответствии с государственными рекомендациями и строится на основе основных форм обучения:

- веб-занятия – дистанционные уроки;
- чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий (чат-занятия проводятся синхронно, то есть все ученики имеют одновременный доступ к чату);
- теле и видеоконференции (проводятся, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты; для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач;
- видео-уроки;
- электронная почта (в том числе и списки рассылки).

Для дистанционного обучения характерны все присущие учебному процессу компоненты системы обучения: цели, содержание, организационные формы, средства обучения, системы контроля и оценки результатов.

Виды занятий

Комплекс программных мероприятий предусматривает использование следующих видов занятий: практические занятия, беседы, участие детей в творческих конкурсах, мероприятиях, просмотр видеofilьмов, участие в мастер-классах.

Формы проведения результатов

Формы подведения итогов реализации программы:

- периодические творческие зачёты (внутренние тесты);
- участие в выступлениях на праздничных мероприятиях;
- итоговый контроль в конце учебного года. Проверяется уровень усвоения программы, изученной за определённый год обучения. Если год последний, то оцениваются знания всей программы в целом;
- диагностика физического развития детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка;
- открытое итоговое занятие для родителей, на котором дети показывают различные методы оздоровления;
- анкетирование обучающихся для оценки личностного роста;
- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- домашние задания на самостоятельное выполнение, например, составление индивидуального комплекса корригирующей гимнастики.

На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждого полугодия производятся измерения физической подготовленности, результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, на котором наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития детей.

Итоговый контроль проводится в конце учебного процесса. Он организуется в форме тестирования (приложение №6), а также самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму.

1.2 Цель и задачи

Цель программы – формирование мотивации к здоровому образу жизни подрастающего поколения, посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование системы знаний об оздоровительной аэробике, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование начальных навыков базовых элементов оздоровительной аэробики, их вариативного использования в самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развитие двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- совершенствование навыков и умений в выполнении аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- совершенствование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий.

Воспитательные:

- формирование представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение функциональных возможностей системы организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- приобщение ребенка к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
- воспитание и развитие музыкально-двигательных навыков и умений;

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни посредством занятий аэробикой, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения и т. д.).

Оздоровительные:

- развитие опорно-двигательный аппарат (ОДА) и оптимизацию роста;
- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- профилактика плоскостопия, заболеваний ОДА, коррекция массы тела;
- развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма;
- развитие обменных процессов, повышение защитной силы организма (закаливание);
- развитие психомоторных способностей и улучшение физической подготовки;
- развитие эмоционального фона и снижение нервно-психического напряжения.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке занимающихся. В процессе всего занятия дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы педагог анализирует и подбирает те упражнения, комбинации, которые необходимы для решения поставленных задач. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.3. Планируемые результаты

В результате изучения программы «Оздоровительная аэробика» обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

Метапредметные результаты:

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, оздоровительной аэробике;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейтчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

Предметные результаты изучения аэробики отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития аэробики, характеристика видов аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

1.4. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов по годам (теория/практика) | | | | | Итого часов |
|-------|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | 1 год | 2 год | 3год | 4год | 5год | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 (1/1) | 2(1/1) | 2(1/1) | 2(1/1) | 2(1/1) | 10 |
| 2 | Основы знаний | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| 3 | Классическая (базовая) аэробика | 20 (3/17) | 20 (3/17) | 20 (3/17) | 20 (3/17) | 20 (3/17) | 100 |
| 4 | Танцевальная аэробика | 20 (2/18) | 20 (2/18) | 20 (2/18) | 20 (2/18) | 20 (2/18) | 100 |
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 100 |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 (1/24) | 25 (1/24) | 25 (1/24) | 20 (1/24) | 25 (1/24) | 120 |
| 7 | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 20 (1/19) | 100 |
| 8 | Фитнес Йога | 15 (19/1) | 15 (19/1) | 15 (19/1) | 15 (19/1) | 15 (19/1) | 75 |
| 9 | Зачётные комбинации | 20 (19/1) | 20 (19/1) | 20 (19/1) | 20 (19/1) | 20 (19/1) | 100 |
| | Итого | 144 | 144 | 144 | 144 | 144 | 720 |

Учебный (тематический) план Первый год обучения

Цель первого года обучения: овладеть базовыми двигательными действиями оздоровительной аэробики, узнать общие понятия об «оздоровительной аэробике».

Задачи

- знакомство детей с направлениями аэробики;
- обучение детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- знакомство детей с базовыми шагами аэробики;

- обучение детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- знакомство с понятием танцевального рисунка;
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- приобщение ребенку интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам.

Учебный (тематический) план на 1 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 1.1 | Инструктажи по ТБ. Обзор курса. | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Знакомство. Мы - команда. | 1 | - | 1 | |
| 2 | Основы знаний | 2 | 1 | | Устный опрос |
| 2.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | История возникновения аэробики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Классическая (базовая)аэробика | 20 | 3 | 17 | Педагогическ ое наблюдение. Практический показ |
| 3.1 | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Освоение упражнений общего воздействия | 12 | 2 | 10 | |
| 4. | Танцевальная аэробика | 20 | 2 | 18 | Педагогическ ое наблюдение Практический показ |
| 4.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 4.2 | Ознакомление со стилями танцевальной аэробики | 14 | - | 14 | |
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 | 1 | 19 | Педагогическ ое наблюдение. Практический показ |
| 5.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | Развитие силовых способностей | 14 | - | 14 | |
| 5.3 | Стретчинг основных групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 | 1 | 24 | Педагогическ ое наблюдение. Практический показ. Творческое задание. |
| 6.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | |
| 6.2 | Обучение технике выполнения и передвижений | 24 | - | 24 | |

| | | | | | |
|--------|---|-----|---|-----|---|
| 7. | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 | 1 | 19 | Творческое задание. Практический показ. |
| 7.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 7.2 | Суставная гимнастика | 4 | - | 4 | |
| 7.3 | Акробатические элементы | 15 | - | 15 | |
| 8. | Фитнес Йога | 20 | 1 | 19 | Устный опрос. Практический показ. |
| 8.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 8.2 | Общие принципы занятий йогой | | - | 19 | |
| 9. | Зачётные комбинации | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 9.1 | Базовые элементы классической | 4 | 1 | 3 | |
| 9.2 | аэробики | 5 | - | 5 | |
| 9.3 | Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) | 5 | - | 5 | |
| 9.4 | Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики Дисциплине «Тай-бо» | 5 | - | 5 | |
| ИТОГО: | | 144 | 7 | 137 | |

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с историей Аэробики. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены. Что такое «классическая аэробика» и «музыкальный ритм».

Тема 1.2. Знакомство. Мы - команда – 1 час.

Практика – 1 час.

Игры-тренинги на знакомство и команд образование

Раздел 2. Основы знаний -2 часа.

Тема 2.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История возникновения Классической аэробики (лекция).

Раздел 3. Классическая (базовая) аэробика – 20 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 8 час.

Теория- 1 час.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в аэробике
Правила исполнения упражнений.

Практика – 7 часов.

Овладение методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 12 часов

Теория – 2 часа.

Техника выполнения базовых шагов аэробики. С постановкой ног, рук.

Практика – 10 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами

Прыжки через скакалку различными способами

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

Повторение базовых шагов аэробики, Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой детей).

Раздел 4. Танцевальная аэробика – 15 часов.

Тема 4.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Танцевальная аэробика». Ее значение в хореографии. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Тема 4.2. Ознакомление со стилями танцевальной аэробики – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Разучивание элементов танцевальной аэробики, «латино».

Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «шаффл».

Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «ballydance».

Раздел 5. Силовая аэробика. Стретчинг – 20 часов.

Тема 5.1. Знакомство с дисциплиной –1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Силовая аэробика. Стретчинг». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Тема 5.2. Развитие силовых способностей – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Упражнения для укрепления стоп и голени.

Развитие силовых способностей мышц корпуса: скрутки в партере, поднимание и опускание корпуса.

Тема 5.3. Стретчинг основных групп мышц -5 часов.

Практика – 5 часов.

Упражнения на развитие осанки, гибкости.

Растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Раздел 6. Аэробика с элементами восточных единоборств – 25 часов.

Тема 6.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Тай-бо». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Знакомство с техникой безопасности на занятиях «Восточных единоборств Тай-бо».

Тема 6.2. Обучение технике выполнения и передвижений – 24 часа.

Практика – 24 час.

Знакомство основных стоек и передвижений.

Разучивание стоек и техники передвижений: приставной шаг, «перекрестный шаг».

Обучение технике ударов руками: прямой удар левой рукой (джэб), боковой удар рукой (хук).

Разучивание техники ударов ногами: Обучение прямому удару ногой вперёд (фронт кик).

Выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону по воздуху с максимальной амплитудой.

Раздел 7. Суставная гимнастика. Акробатика – 20 часов.

Тема 7.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 1 час.

Знакомство основных средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки.

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Тема 7.2 Суставная гимнастика – 4 часа.

Практика – 4 часа.

Разучивание упражнения «мостик» из и. п. лежа; перекаты в группировке.

Стойка на лопатках. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Равновесие, баланс: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Проработка верхнего плечевого пояса.

Разминка спины и поясницы.

Тазобедренный сустав.

Разрабатываем колени, стопы.

Тема 7.3 Акробатические элементы – 15 часов.

Практика – 15 часов.

Разучивание упражнений с акробатическими элементами.

«Акробатические упражнения». Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

Раздел 8. Фитнес Йога -20 часов.

Тема 8.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 1 час.

Воздействия йоги на организм ребенка (лекция).

Тема 8.2 Общие принципы занятий йогой- 19 часов.

Практика – 19 часов.

Разучивание асан:

Врикшасана (Поза дерева),

Бхуджангасана (Поза Змеи),

Виравхадасана (Поза ласточки),

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки),

Джанрасана (Поза Лука),

Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки),

Сарвангасана (Поза березки),

Парипурна Навасана (поза Лодки),

Комплекс Сурья Намаскар «Приветствие Солнца».

Раздел 9. Зачётные комбинации -20 часов.

Тема 9.1 Базовые элементы классической аэробики – 4 часа.

Теория -1 час.

Повторение терминологии элементов классической аэробики, составление мини связок базовой аэробики.

Практика -3 часа.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина».

Повторение пройденного материала танцевальной аэробики.

Тема 9.2 Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Выполнение упражнений по силовой аэробике (техника выполнения упражнений).

Тема 9.3 Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики - 5 часов.

Практика – 5 часов.

Повторение акробатических элементов. Полу/шпагат на правую и левую ногу. Упражнения на расслабление.

Тема 9.4 Дисциплине «Тай-бо» - 5 часов.

Практика -5 часов.

Повторение изученного материала по дисциплине «Тай-бо».

Самостоятельное составление связок с применением рук и ног.

Упражнения на расслабление.

К концу первого года обучения, обучающиеся должны *знать, что:*

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- технику безопасности на занятии.

уметь:

- правильно выполнять базовые элементы классической аэробики;
- правильно управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- выполнять простейшие элементы различных танцевальных направлений;
- импровизировать под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

Второй год обучения

Цель второго года обучения - стабилизация базовых двигательных действий.

Задачи:

- развитие специально-двигательной подготовки (координации);
- освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- освоение как базовых, так и специфических (фундаментальных) элементов: динамическую силу, статическую силу, прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие, гибкость;
- освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
- воспитание музыкальной культуры, умение разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой; психологическая подготовка;
- знакомство с начальной теоретической подготовкой;
- формирование начальных навыков выступления на сцене.

Учебный (тематический) план на 2 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 1.1 | Инструктажи по ТБ. Обзор курса. | 1 | 1 | - | |
| 1.2. | Знакомство. Мы - команда. | 1 | - | 1 | |
| 2. | Основы знаний | 2 | 1 | | Устный опрос |
| 2.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | История возникновения аэробики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Классическая (базовая)аэробика | 20 | 3 | 17 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 3.1 | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Освоение упражнений общего воздействия | 12 | 2 | 10 | |
| 4. | Танцевальная аэробика | 15 | 1 | 14 | Педагогическое наблюдение Практический показ |
| 4.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 4.2 | Ознакомление со стилями танцевальной аэробики | 14 | - | 14 | |
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. |
| 5.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | | 14 | - | 14 | |

| | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|--|
| 5.3 | Развитие силовых способностей Стретчинг основных групп мышц | 5 | - | 5 | Практический показ |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 | 1 | 24 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание. |
| 6.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 6.2 | Обучение технике выполнения и передвижений | 24 | - | 24 | |
| 7. | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 | 1 | 19 | Творческое задание. Практический показ. |
| 7.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 7.2 | Суставная гимнастика | 4 | - | 4 | |
| 7.3 | Акробатические элементы | 15 | - | 15 | |
| 8. | Фитнес Йога | 20 | 1 | 19 | Устный опрос. Практический показ. |
| 8.1 | Повторение. обучение практики дисциплины «Хат-ха Йога» | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 8.2 | Общие принципы занятий йогой | - | - | 19 | |
| 9. | Зачётные комбинации | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 9.1 | Базовые элементы классической | 4 | 1 | 3 | |
| 9.2 | аэробики | 5 | - | 5 | |
| 9.3 | Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) | 5 | - | 5 | |
| 9.4 | Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики | 5 | - | 5 | |
| | Дисциплине «Тай-бо» | | | | |
| | ИТОГО | 144 | 7 | 137 | |

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с историей Аэробики. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены. Что такое «классическая аэробика» и «музыкальный ритм».

Тема 1.2. Знакомство. Мы - команда – 1 час.

Практика – 1 час.

Игры-тренинги на знакомство и команд образование.

Раздел 2. Основы знаний -2 часа.

Тема 2.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История возникновения Классической аэробики (лекция).

Раздел 3. Классическая (базовая) аэробика – 20 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 8 час.

Теория- 1 час.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в аэробике
Правила исполнения упражнений.

Практика – 7 часов.

Овладение методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 12 часов.

Теория – 2 часа.

Техника выполнения базовых шагов аэробики. С постановкой ног, рук.

Практика – 10 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами.

Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

Повторение базовых шагов аэробики, Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой детей).

Раздел 4. Танцевальная аэробика – 15 часов.

Тема 4.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Танцевальная аэробика». Ее значение в хореографии. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Тема 4.2. Ознакомление со стилями танцевальной аэробики – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Разучивание элементов танцевальной аэробики, «латино».

Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «шаффл».

Знакомство и отработка элементов танцевальных стилей «ballydance».

Раздел 5. Силовая аэробика. Стретчинг – 20 часов.

Тема 5.1. Знакомство с дисциплиной –1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Силовая аэробика. Стретчинг». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Тема 5.2. Развитие силовых способностей – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Упражнения для укрепления стоп и голени.

Комплекс силовых упражнений для мышц стабилизаторов.

Тема 5.3. Стретчинг основных групп мышц -5 часов

Практика – 5 часов.

Упражнения на развитие осанки, гибкости

Растяжка на продольный и поперечный шпагат

Раздел 6. Аэробика с элементами восточных единоборств – 25 часов.

Тема 6.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Знакомство с дисциплиной «Тай-бо». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила исполнения упражнений.

Знакомство с техникой безопасности на занятиях «Восточных единоборств Тай-бо».

Тема 6.2. Обучение технике выполнения и передвижений – 24 часа.

Практика – 24 часа.

Знакомство основных стоек и передвижений.

Разучивание стоек и техники передвижений: приставной шаг, «перекрестный шаг».

Обучение технике ударов руками: прямой удар левой рукой (джэб), боковой удар рукой (хук).

Разучивание техники ударов ногами: Обучение прямому удару ногой вперёд (фронт кик).

Выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону по воздуху с максимальной амплитудой.

Раздел 7. Суставная гимнастика. Акробатика – 20 часов.

Тема 7.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 1 час.

Знакомство основных средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки.

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Тема 7.2 Суставная гимнастика – 4 часа.

Практика – 4 часа.

Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный,

Упражнения на развитие гибкости позвоночника,

Проработка верхнего плечевого пояса,

Разминка спины и поясницы,

Тазобедренный сустав,

Разрабатываем колени,

Разминка стоп и пальцев ног.

Тема 7.3 Акробатические элементы – 15 часов.

Практика – 15 часов.

Перекаты, мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног,

Равновесие «ласточка», кувырки, переворот боком (колесо),

Стойки - статическое вертикальное положение: на лопатках, голове, предплечьях, руках, *на лопатках «берёзка».*

Раздел 8. Фитнес Йога -20 часов.

Тема 8.1 Повторение, обучение практики дисциплины «Хат-ха Йога».

Теория – 1 час.

Воздействия йоги на организм ребенка (лекция).

Тема 8.2 Общие принципы занятий йогой- 19 часов.

Практика – 19 часов.

Разъучивание и повторение асан:

Врикшасана (Поза дерева),

Бхуджангасана (Поза Змеи),

Вирахадасана (Поза ласточки),

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки),

Джанрасана (Поза Лука),

Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки),

Сарвангасана (Поза березки),

Парипурна Навасана (поза Лодки),
Комплекс Сурья Намаскар «Приветствие Солнца».

Раздел 9. Зачётные комбинации-20 часов.

Тема 9.1 Базовые элементы классической аэробики – 4 часа.

Теория -1 час.

Повторение терминологии элементов классической аэробики, составление мини связок базовой аэробики.

Практика -3 часа.

Техника выполнения базовых элементов классической аэробики на 8,12, счетов.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина».

Тема 9.2 Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Выполнение упражнений по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц корпуса, рук и ног.

Тема 9.3 Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Повторение акробатических элементов. Полу/шпагат на правую и левую ногу. Упражнения на расслабление.

Тема 9.4 Дисциплине «Тай-бо» - 5 часов.

Практика -5 часов.

Повторение изученного материала по дисциплине «Тай-бо».

Самостоятельное составление связок с применением рук и ног.

Упражнения на расслабление

К концу второго года обучения, обучающиеся должны

знать:

- порядок занятия;
- понятие танцевального рисунка;
- различные стили танцевальной аэробики;
- соединения и комбинации двигательных действий и уметь проводить занятия;

уметь:

- управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- выполнять партерные упражнения с отягощением;
- тактично выражать своё мнение по отношению к другим.

Третий год обучения

Цель третьего года обучения - целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки.

Задачи:

- усложнение партерных упражнений и стретчинг;
- использование мимических и моторных средств общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения;
- разучивание и освоение элементов связок базовых шагов в сложные комбинации;
- развитие навыков выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа;
- научиться регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Учебный (тематический) план на 3 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 1.1 | Инструктажи по ТБ. Обзор курса. | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Знакомство. Мы - команда. | 1 | - | 1 | |
| 2. | Основы знаний | 2 | 1 | | Устный опрос |
| 2.1 | Повторение базовой дисциплины | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | История возникновения классической аэробики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Классическая (базовая)аэробика | 20 | 3 | 17 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 3.1 | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Освоение упражнений общего воздействия | 12 | 2 | 10 | |
| 4. | Танцевальная аэробика | 15 | 1 | 14 | Педагогическое наблюдение Практический показ |
| 4.1 | Повторение дисциплины | 1 | 1 | - | |
| 4.2 | «Танцевальная аэробика» Ознакомление со стилями танцевальной аэробики | 14 | - | 14 | |
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. |

| | | | | | |
|--------|--|-----|---|-----|--|
| 5.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | Практический показ |
| 5.2 | Развитие силовых способностей | 14 | - | 14 | |
| 5.3 | Стретчинг основных групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 | 1 | 24 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание. |
| 6.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 6.2 | Обучение, повторение техники выполнения передвижений аэробики Тай-бо | 24 | - | 24 | |
| 7. | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 | 1 | 19 | Творческое задание. Практический показ. |
| 7.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 7.2 | Суставная гимнастика | 4 | - | 4 | |
| 7.3 | Акробатические элементы | 15 | - | 15 | |
| 8. | Фитнес Йога | 20 | 1 | 19 | Устный опрос. Практический показ |
| 8.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 8.2 | Общие принципы занятий йогой | | - | 19 | |
| 9. | Зачётные комбинации | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 9.1 | Базовые элементы классической аэробики | 4 | 1 | 3 | |
| 9.2 | Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) | 5 | - | 5 | |
| 9.3 | Акробатические элементы. | 5 | - | 5 | |
| 9.4 | Комплексы суставной гимнастики Дисциплина «Тай-бо» | 5 | - | 5 | |
| ИТОГО: | | 144 | 7 | 137 | |

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -1 час.

Теория- 1 час.

Встреча с коллективом, обсуждение плана работы на год. Повторение курса Оздоровительной Аэробики. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 1.2. Знакомство. Мы - команда – 1 час.

Практика – 1 час.

Игры-тренинги на сплочённость командообразование

Раздел 2. Основы знаний -2 часа.

Тема 2.1. Повторение базовой дисциплины – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История возникновения Классической аэробики (лекция).

Раздел 3. Классическая (базовая)аэробика – 20 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 8 час.

Теория- 1 час.

Ознакомление с травмами опасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в аэробике
Правила выполнения упражнений.

Практика – 7 часов.

Овладение методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 12 часов.

Теория – 2 часа.

Техника выполнения базовых шагов аэробики. С постановкой ног, рук

Практика – 10 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами.

Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

Повторение базовых шагов аэробики, Степ-тач, тащ-фронт, V-степ кёрл, тащ-сайт.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой детей).

Раздел 4. Танцевальная аэробика – 15 часов.

Тема 4.1. Повторение дисциплины «Танцевальная аэробика» – 1 час.

Теория- 1 час.

Повторение, обучение дисциплины «Танцевальная аэробика». Ее значение в хореографии. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Повторение стилей танцевальных направлений – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Повторение, разучивание элементов танцевальной аэробики, «латино».

Повторение и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «шаффл».

Знакомство и повторение элементов танцевальных стилей «ballydance».

Раздел 5. Силовая аэробика. Стретчинг – 20 часов.

Тема 5.1. Знакомство с дисциплиной –1 час.

Теория- 1 час.

Развитие силового фитнеса в России. Значение силовой тренировки для здоровья, развития силовых качеств.

Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.2. Развитие силовых способностей – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тренировка в стиле «табата».

Упражнения для укрепления стоп и голени.

Комплекс силовых упражнений для мышц стабилизаторов.

Тема 5.3. Стретчинг основных групп мышц -5 часов.

Практика – 5 часов.

Упражнения на развитие осанки, гибкости.

Растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Раздел 6. Аэробика с элементами восточных единоборств – 25 часов.

Тема 6.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Повторение дисциплины «Тай-бо». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Повторение техники безопасности на занятиях аэробики Тай-бо.

Тема 6.2. Обучение, повторение техники выполнения и передвижений аэробики Тай-бо– 24 часа.

Практика – 24 час.

Повторение стоек и техники передвижений: шаг в сторону «сайд степ», ходьба, скачок, приставной шаг, «перекрестный шаг».

Повторение технике ударов руками: прямой удар левой рукой (джэб), боковой удар рукой (хук).

Повторение техники ударов ногами.

Выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону по воздуху с максимальной амплитудой.

Составление мини-комбинаций аэробики Тай-бо.

Раздел 7. Суставная гимнастика. Акробатика – 20 часов.

Тема 7.1 Знакомство с дисциплиной

Теория – 1 час.

Повторение основных средств гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

Тема 7.2 Суставная гимнастика – 4 часа.

Практика – 4 часа.

Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Проработка верхнего плечевого пояса.

Разминка спины и поясницы.

Тазобедренный сустав.

Разрабатываем колени.

Разминка стоп и пальцев ног.

Тема 7.3 Акробатические элементы – 15 часов.

Практика – 15 часов.

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног, равновесие «ласточка», кувырки, стойки: на лопатках, голове, предплечьях, руках, стойка на лопатках «березка», переворот боком(колесо).

Раздел 8. Фитнес Йога -20 часов.

Тема 8.1 Повторение практики дисциплины «Хат-ха Йога».

Теория – 1 час.

Воздействия йоги на организм ребенка (лекция).

Тема 8.2 Общие принципы занятий йогой- 19 часов.

Практика – 19 часов.

Разучивание и повторение асан:

Врикшасана (Поза дерева),

Бхуджангасана (Поза Змеи),

Виравхадасана (Поза ласточки),

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки),

Джанрасана (Поза Лука),

Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки),

Сарвангасана (Поза березки),

Парипурна Навасана (поза Лодки),

Комплекс Сурья Намаскар «Приветствие Солнца».

Раздел 9. Зачётные комбинации-20 часов.

Тема 9.1 Базовые элементы классической аэробики – 4 часа.

Теория -1 час.

Самостоятельное составление связки на 12,32,64 счетов.

Практика -3 часа.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина».

Выполнение самостоятельных танцевальных связок классической аэробики.

Тема 9.2 Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Выполнение упражнений по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц корпуса, рук и ног.

Тема 9.3 Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Повторение акробатических элементов. Полу/шпагат на правую и левую ногу. Упражнения на расслабление.

Тема 9.4 Дисциплине «Тай-бо» - 5 часов.

Практика -5 часов.

Повторение изученного материала по дисциплине «Тай-бо».

Самостоятельное составление связок с применением рук и ног.

Упражнения на расслабление.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- особенности здорового образа жизни;
- правильное питание;

понимать:

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- мимические и моторные средства общения;
- технику выполнения партерных упражнений;
- суставную работу стретчинга;
- особенности организации и проведения командных мероприятий;
- особенности содержания и направленности различных видов танцевальной аэробики.

уметь:

- регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением;
- выполнять движения под музыкальное сопровождение различного темпа.

Четвертый год обучения
Учебный (тематический) план на 4 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля |
|-----|--|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 1.1 | Инструктажи по ТБ. Обзор курса. | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Знакомство. Мы - команда. | 1 | - | 1 | |
| 2. | Основы знаний | 2 | 1 | | Устный опрос |
| 2.1 | Повторение базовой дисциплины | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | История возникновения классической аэробики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Классическая (базовая)аэробика | 20 | 3 | 17 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 3.1 | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Освоение упражнений общего воздействия | 12 | 2 | 10 | |
| 4. | Танцевальная аэробика | 15 | 1 | 14 | Педагогическое наблюдение Практический показ |
| 4.1 | Повторение дисциплины | 1 | 1 | - | |
| 4.2 | «Танцевальная аэробика» Ознакомление со стилями танцевальной аэробики | 14 | - | 14 | |
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 5.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | Развитие силовых способностей | 14 | - | 14 | |
| 5.3 | Стретчинг основных групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 | 1 | 24 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание. |
| 6.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 6.2 | Обучение, повторение техники выполнения передвижений аэробики Тай-бо | 24 | - | 24 | |
| 7. | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 | 1 | 19 | Творческое задание. Практический показ. |
| 7.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | |
| 7.2 | Суставная гимнастика | 4 | - | 4 | |
| 7.3 | Акробатические элементы | 15 | - | 15 | |

| | | | | | |
|------------|---|--------|--------|---------|---|
| | | | | | Практический показ |
| 8. | Фитнес Йога | 20 | 1 | 19 | Устный опрос. Практический показ |
| 8.1 8.2 | Знакомство с дисциплиной Общие принципы занятий йогой | 1 | 1 - | - 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 9. | Зачётные комбинации | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 9.1 9.2 | Базовые элементы классической аэробики | 4 5 | 1 - | 3 5 | |
| 9.3 | Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) | 5 | - | 5 | |
| 9.4 | Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики Дисциплина «Тай-бо» | 5 | - | 5 | |
| ИТОГО: | | 144 | 7 | 137 | |

Цель четвертого года обучения - совершенствования базовых двигательных действий.

Задачи:

- совершенствование базовой технической подготовки, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянно искать и осваивать новые оригинальные элементы;
- раскрытие индивидуальных возможностей, достижений высокого уровня исполнительского мастерства;
- расширение психологических знаний и умений, достижение высоких уровней психической готовности к тренировкам и соревнованиям;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- научить четко, подавать команды и распоряжения, при необходимости осуществлять подсчет, помогать устранять ошибки, оказывать методическую помощь друг другу по ходу занятия.

Учебный (тематический) план на 4 год обучения

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -1час.

Теория- 1 час.

Встреча с коллективом, обсуждение плана работы на год. Повторение курса Оздоровительной Аэробики. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 1.2. Знакомство. Мы - команда – 1 час.

Практика – 1 час.

Игры-тренинги на сплочённость командообразование

Раздел 2. Основы знаний -2 часа.

Тема 2.1. Повторение базовой дисциплины – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История возникновения Классической аэробики (лекция).

Раздел 3. Классическая (базовая)аэробика – 20 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 8 час.

Теория- 1 час.

Ознакомление с травм опасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в аэробике
Правила выполнения упражнений.

Практика – 7 часов.

Овладение методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 12 часов.

Теория – 2 часа.

Техника выполнения базовых шагов аэробики. С постановкой ног, рук

Практика – 10 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами.

Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

Повторение базовых шагов аэробики, Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой детей).

Раздел 4. Танцевальная аэробика – 15 часов.

Тема 4.1. Повторение дисциплины «Танцевальная аэробика» – 1 час.

Теория- 1 час.

Повторение, обучение дисциплины «Танцевальная аэробика». Ее значение в хореографии. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Повторение стилей танцевальных направлений – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Повторение, разучивание элементов танцевальной аэробики, «латино».

Повторение и отработка элементов танцевальных стилей «hip-hop», «шаффл».

Знакомство и повторение элементов танцевальных стилей «ballydance».

Раздел 5. Силовая аэробика. Стретчинг – 20 часов.

Тема 5.1. Знакомство с дисциплиной –1 час.

Теория- 1 час.

Развитие силового фитнеса в России. Значение силовой тренировки для здоровья, развития силовых качеств.

Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.2. Развитие силовых способностей – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тренировка в стиле «табата».

Упражнения для укрепления стоп и голени.

Комплекс силовых упражнений для мышц стабилизаторов.

Тема 5.3. Стретчинг основных групп мышц -5 часов.

Практика – 5 часов.

Упражнения на развитие осанки, гибкости.

Растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Раздел 6. Аэробика с элементами восточных единоборств – 25 часов.

Тема 6.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Повторение дисциплины «Тай-бо». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Повторение техники безопасности на занятиях аэробики Тай-бо.

Тема 6.2. Обучение, повторение техники выполнения и передвижений аэробики Тай-бо– 24 часа.

Практика – 24 час.

Повторение стоек и техники передвижений: шаг в сторону «сайд степ», ходьба, скачок, приставной шаг, «перекрестный шаг».

Повторение техники ударов руками: прямой удар левой рукой (джэб), боковой удар рукой (хук).

Повторение техники ударов ногами.

Выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону по воздуху с максимальной амплитудой.

Составление мини-комбинаций аэробики Тай-бо.

Раздел 7. Суставная гимнастика. Акробатика – 20 часов.

Тема 7.1 Знакомство с дисциплиной

Теория – 1 час.

Повторение основных средств гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку

Тема 7.2 Суставная гимнастика – 4 часа.

Практика – 4 часа.

Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Проработка верхнего плечевого пояса.

Разминка спины и поясницы.

Тазобедренный сустав.

Разрабатываем колени.

Разминка стоп и пальцев ног.

Тема 7.3 Акробатические элементы – 15 часов.

Практика – 15 часов.

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног, равновесие «ласточка», кувырки, стойки: на лопатках, голове, предплечьях, руках, стойка на лопатках «березка», переворот боком(колесо).

Раздел 8. Фитнес Йога -20 часов.

Тема 8.1 Повторение практики дисциплины «Хат-ха Йога».

Теория – 1 час.

Воздействия йоги на организм ребенка (лекция).

Тема 8.2 Общие принципы занятий йогой- 19 часов.

Практика – 19 часов.

Разучивание и повторение асан:

Врикшасана (Поза дерева),

Бхуджангасана (Поза Змеи),

Виравхадасана (Поза ласточки),

Адхо Мукха Шванасана (Поза собаки),

Джанрасана (Поза Лука),

Маласана (Поза Гирлянды или Лягушки),

Сарвангасана (Поза березки),
Парипурна Навасана (поза Лодки),
Комплекс Сурья Намаскар «Приветствие Солнца».

Раздел 9. Зачётные комбинации-20 часов.

Тема 9.1 Базовые элементы классической аэробики – 4 часа.

Теория -1 час.

Самостоятельное составление связки на 12,32,64 счетов.

Практика -3 часа.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина».

Выполнение самостоятельных танцевальных связок классической аэробики.

Тема 9.2 Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Выполнение упражнений по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц корпуса, рук и ног.

Тема 9.3 Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Повторение акробатических элементов. Полу/шпагат на правую и левую ногу. Упражнения на расслабление.

Тема 9.4 Дисциплине «Тай-бо» - 5 часов.

Практика -5 часов.

Повторение изученного материала по дисциплине «Тай-бо».

Самостоятельное составление связок с применением рук и ног.

Упражнения на расслабление.

**К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны
знать:**

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье.

понимать:

- принципы и ценности культуры здоровья;
- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- влияние занятий оздоровительной аэробикой на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроля за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;
- особенности развития физических качеств на занятиях аэробикой;
- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

уметь:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения оздоровительной аэробики.

Пятый год обучения

Цель пятого года обучения - формирование у занимающихся специальных знаний в ходе практических занятий и самостоятельно.

Задачи:

- повышение уровня сложности всех видов аэробных шагов, разновидностей различного темпа и продолжительности музыкальных композиций;
- изучение четко подавать команды и распоряжения;
- освоение сверхсложных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
- освоение новой, более сложной хореографией;
- повышение устойчивости актерского мастерства.

Учебный (тематический) план на 5 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы/ методы контроля |
|-----|---|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 1.1 | Инструктажи по ТБ. Обзор курса | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Знакомство. Мы - команда | 1 | - | 1 | |
| 2 | Основы знаний | 2 | 1 | | Устный опрос |
| 2.1 | Повторение базовой дисциплины | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | История возникновения классической аэробики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Классическая (базовая)аэробика | 20 | 3 | 17 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 3.1 | Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Освоение упражнений общего воздействия | 12 | 2 | 10 | |
| 4. | Танцевальная аэробика | 15 | 1 | 14 | Педагогическое наблюдение Практический показ |
| 4.1 | Повторение дисциплины «Танцевальная аэробика» | 1 | 1 | - | |
| 4.2 | Ознакомление со стилями танцевальной аэробики | 14 | - | 14 | |

| | | | | | |
|--------|---|-----|---|-----|---|
| 5 | Силовая аэробика. Стретчинг | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 5.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | Развитие силовых способностей | 14 | - | 14 | |
| 5.3 | Стретчинг основных групп мышц | 5 | - | 5 | |
| 6 | Аэробика с элементами восточных единоборств | 25 | 1 | 24 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 6.1 | Знакомство с дисциплиной. | 1 | 1 | - | |
| 6.2 | Обучение, повторение техники выполнения и передвижений | 24 | - | 24 | |
| 7. | Суставная гимнастика. Акробатика | 20 | 1 | 19 | Творческое задание. Практический показ |
| 7.1 | Знакомство с дисциплиной | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 7.2 | Суставная гимнастика | 4 | - | 4 | |
| 7.3 | Акробатические элементы | 15 | - | 15 | |
| 8. | Фитнес Йога | 20 | 1 | 19 | Устный опрос. Практический показ |
| 8.1 | Повторение практики дисциплины «Хат-ха Йога» | 1 | 1 | - | Педагогическое наблюдение. Практический показ |
| 8.2 | Общие принципы занятий йогой | | - | 19 | |
| 9. | Зачётные комбинации | 20 | 1 | 19 | Педагогическое наблюдение. Практический показ. Творческое задание |
| 9.1 | Базовые элементы классической аэробики | 4 | 1 | 3 | |
| | | 5 | - | 5 | |
| 9.2 | Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) | 5 | - | 5 | |
| 9.3 | Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики | 5 | - | 5 | |
| 9.4 | Дисциплине «Тай-бо» | | | | |
| ИТОГО: | | 144 | 7 | 137 | |

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -1 час.

Теория- 1 час

Встреча с коллективом, обсуждение плана работы на год. Повторение курса Оздоровительной Аэробики. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 1.2. Знакомство. Мы - команда – 1 час.

Практика – 1 час.

Игры-тренинги на сплочённость и команд образование.

Раздел 2. Основы знаний - 2 час.

Тема 2.1. Повторение базовой дисциплины – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История возникновения Классической аэробики (лекция)

Раздел 3. Классическая (базовая)аэробика – 20 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 8 час.

Теория- 1 час.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в аэробике Правила выполнения упражнений.

Практика – 7 часов.

Совершенствование методами создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, «зигзаги», «сложение», «блок-метод».

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 12 часов.

Теория – 2 часа.

Техника выполнения комбинаций классической аэробики, различной сложности.

Практика – 10 часов.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами.

Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках

Методика составления отдельных шагов и их модификации.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой детей).

Раздел 4. Танцевальная аэробика – 15 часов.

Тема 4.1. Повторение дисциплины «Танцевальная аэробика».

Теория - 1 час.

Танцевальная аэробика в хореографии. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Повторение стилей танцевальных направлений – 14 часов.

Практика – 14 часов.

Повторение танцевальных направлений. Разучивание элементов танцевальной аэробики, «латино», стилей «hip-hop», «шаффл».

Повторение и отработка элементов танцевальных стилей «ballydance».

Раздел 5. Силовая аэробика. Стретчинг – 20 часов.

Тема 5.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Развитие силового фитнеса в России. Значение силовой тренировки для здоровья, развития силовых качеств.

Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.2. Развитие силовых способностей – 14 часов.

Практика – 14 часов

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса.

Упражнения для укрепления мышц спины.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.

Тренировка в стиле «табата».

Упражнения для укрепления стоп и голени.

Комплекс силовых упражнений для мышц стабилизаторов.

Тема 5.3. Стретчинг основных групп мышц - 5 часов.

Практика – 5 часов.

Упражнения на развитие осанки, гибкости.

Растяжка на продольный и поперечный шпагат.

Раздел 6. Аэробика с элементами восточных единоборств – 25 часов.

Тема 6.1. Знакомство с дисциплиной – 1 час.

Теория- 1 час.

Повторение дисциплины «Тай-бо». Ее значение в Оздоровительной аэробике. Терминология. Правила выполнения упражнений.

Повторение техники безопасности на занятиях аэробики Тай-бо.

Тема 6.2. Повторение совершенствование техники выполнения и передвижений – 24 часа.

Практика – 24 час.

Повторение стоек и техники передвижений: шаг в сторону «сайд степ», ходьба, скачок, приставной шаг, «перекрестный шаг».

Повторение технике ударов руками: прямой удар левой рукой (джэб), боковой удар рукой (хук).

Повторение техники ударов ногами.

Выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону по воздуху с максимальной амплитудой.

Составление мини-комбинаций аэробики Тай-бо.

Раздел 7. Суставная гимнастика. Акробатика – 20 часов.

Тема 7.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 1 час.

Повторение основных средств гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки.

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Тема 7.2 Суставная гимнастика – 4 часа.

Практика – 4 часа.

Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Проработка верхнего плечевого пояса.

Разминка спины и поясницы.

Тазобедренный сустав.

Разрабатываем колени, стопы.

Тема 7.3 Акробатические элементы – 15 часов.

Практика – 15 часов.

Совершенствование стойки на лопатках: согнув ноги в группировке, прямая; ноги врозь, прямая с опорой о пол, без опоры.

Совершенствование стойки на руках: полу/стойка, стойка махом, стойка толчком, стойка ноги врозь.

Совершенствование равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).

Совершенствование Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.

Выполнение индивидуальных упражнений. Динамические, элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полу, перевороты, перевороты, сальто.

Совершенствование отдельных акробатических элементов.

Раздел 8. Фитнес Йога -20 часов.

Тема 8.1 Повторение практики дисциплины «Хат-ха Йога».

Теория – 1 час.

Воздействия йоги на организм ребенка (лекция).

Тема 8.2 Общие принципы занятий йогой- 19 часов

Практика – 19 часов.

Повторение и разучивание сложных асан. Комплекс Йоги в динамике «Приветствие солнцу» продвинутый уровень.

Совершенствование практики перевернутых поз Хатха Йоги: Ширшасана (стойка на голове), Сарвангасана (стойка на плечах, берёзка), халасана (пflug.)
Медитация на расслабление.

Раздел 9. Зачётные комбинации - 20 часов.

Тема 9.1 Повторение комбинаций классической аэробики – 4 часа.

Теория -1 час.

Самостоятельное составление связки на 12,32,64 счетов.

Практика - 3 часа.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Оздоровительный комплекс «Здоровая спина».

Выполнение самостоятельных танцевальных связок классической аэробики.

Тема 9.2 Силовая аэробика (техника выполнения упражнений) – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Выполнение упражнений по силовой аэробике (техника выполнения упражнений). Самостоятельно составление упражнений для мышц корпуса, рук и ног.

Тема 9.3 Акробатические элементы. Комплексы суставной гимнастики – 5 часов.

Практика – 5 часов.

Повторение акробатических элементов. Полу/шпагат на правую и левую ногу. Упражнения на расслабление

Тема 9.4 Дисциплине «Тай-бо» - 5 часов.

Практика -5 часов

Повторение изученного материала по дисциплине «Тай-бо» .

Самостоятельное составление связок с применением рук и ног в активной динамике.

Упражнения на расслабление.

К концу пятого года обучения, обучающиеся должны

знать:

- особенности оздоровительной аэробики и ее влияние на здоровье;
- уровень сложности всех видов аэробных шагов, и их разновидности;
- сверхсложные элементы, моделирование сложных комбинаций самостоятельно;

понимать:

- принципы и ценности культуры здоровья;
- разные стили хореографии;
- эмоциональный настрой на выступлениях, различных мероприятиях;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования занятий оздоровительной аэробикой и контроля за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий по оздоровительной аэробике;

- особенности содержания и направленности различных видов аэробики.

уметь:

- проводить целиком и частично занятия под музыкальное сопровождение (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг);

- четко подавать команды и распоряжения, вести подсчет, помогать устранять ошибки;

- оказывать методическую помощь друг другу по ходу занятия.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|-------|---|--|
| 1 | Количество уч. недель | 36 |
| 2 | Количество уч. дней | 72 |
| 3 | Количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Количество часов | 144 |
| 5 | Недель в I полугодии | 16 |
| 6 | Недель во II полугодии | 20 |
| 7 | Начало занятий | 08 сентября |
| 8 | Каникулы | Нет |
| 9 | Выходные дни | 04.11., 31.12 – 09.01., 23.02., 08.03., 01.05., 09.05. |
| 10 | Окончание учебного года | 30 мая |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

| № п / п | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | формы учебного занятия |
|---------|---------------------------------------|--|--|------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | | - конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; | -Беседа -Лекции |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| | | | - электронные ресурсы | |
| 2 | Основы знаний | | - конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы | -Беседа -Лекции |
| 3 | Развитие двигательных способностей (ОФП) | <p>Материально техническое оснащение</p> <p>-Просторное помещение; -Компьютер; -Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики</p> <p>Дидактико-методический материал</p> <p>-Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении; Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные</p> | - конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы | <p>-Круговые тренировки</p> <p>-сюжетно-игровые,</p> <p>-обучающие, познавательные</p> <p>-Беседа</p> <p>-Подвижные игры</p> <p>Малоподвижные игры.</p> <p>-Эстафеты</p> <p>-Занятия-медитации</p> <p>-Занятия-визуализации</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | <p>на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p> | | |
| 4 | Профилактические и корригирующие упражнения | <p>Материально-техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> -Просторное помещение; -Компьютер; -Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, | <ul style="list-style-type: none"> - конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы | <ul style="list-style-type: none"> -Круговые тренировки -сюжетно-игровые, -обучающие, познавательные ресурсы |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики</p> <p>Дидактико-методический материал</p> <p>-Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении;</p> <p>Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и</p> | | <p>-Беседа</p> <p>-Подвижные игры</p> <p>Малоподвижные игры.</p> <p>-Эстафеты</p> <p>-Занятия-медитации</p> <p>-Занятия-визуализации</p> |
|--|---|--|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | <p>способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p> | | |
| 5 | <p>Суставная гимнастика с элементами акробатики</p> | <p>Материально техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> -Просторное помещение; -Компьютер; -Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики <p>Дидактико-методический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> -Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении; <p>Практический материал:</p> | <ul style="list-style-type: none"> -конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы | <ul style="list-style-type: none"> -Круговые тренировки -сюжетно-игровые, -обучающие, познавательные -Беседа -Подвижные игры Малоподвижные игры. -Эстафеты -Занятия-медитации -Занятия-визуализации |

| | | | | |
|---|----------------|---|---|--|
| | | <p>специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p> | | |
| 6 | Подвижные игры | <p>Материально техническое оснащение</p> <p>-Просторное помещение;</p> | <p>-конспект занятий;</p> <p>- методические</p> | <p>-Круговые тренировки</p> <p>-сюжетно-игровые,</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>-Компьютер; -Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики</p> <p>Дидактико-методический материал -Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении; Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> | <p>рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы</p> | <p>-обучающие, познавательные</p> <p>-Беседа</p> <p>-Подвижные игры</p> <p>Малоподвижные игры.</p> <p>-Эстафеты</p> <p>-Занятия-медитации</p> <p>-Занятия-визуализации</p> |
|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p> | | |
|--|--|---|--|--|

2.3. Оценка качества освоения программы Формы контроля

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости. На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения.

На занятиях оздоровительной аэробики в конце каждого полугодия производятся измерения физической подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения, стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднимание туловища из положения, лежа с согнутыми коленями, и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности занимающегося, где

можно наглядно проанализировать уровень их развития. Полученные данные заносятся в компьютер, на котором наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития детей.

Итоговый контроль проводится в конце учебного процесса. Он организуется в форме тестирования, а также самостоятельного занятия «вживую» под музыкальную фонограмму (приложение №7).

2.4. Календарно-тематическое планирование

Структура занятия в приложение №2. Содержание программного материала в приложение №3.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой группы, представлен в виде отдельного документа. Педагог оставляет за собой право вводить в календарный график изучение разных видов тем для каждой группы и регулировать количество часов на их изучения от уровня подготовленности и освоения темы обучающихся.

3. Список литературы

Для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес.-М.: Эксмо, 2002.-384с
3. Бакулев С. Е. Теория и методика обучения кикбоксингу: Учебно-методическое пособие
4. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. –М.: Флинта, 2018. –336с.5.2.
7. Мел Н. Энергетика йоги. Практический курс. –М.: Альпина нон-фикшн, 2021. –Цифровая книга.

Для обучающихся

1. Фитнес для детей и подростков. М., 1997.
2. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
3. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А. Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - № 1. - С.42-43.
4. Высокоэффективные комплексы для занятий фитнесом /Т. Барышникова
5. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
6. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. // Дополнительное образование. – 2004. - №6. – С.24-27.
7. Кудюрова, Т.В. Безопасность в оздоровительной гимнастике / Т.В. Кудюрова. -Новосибирск, 2001 г.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ.-2-е изд., доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. -М.: Просвещение - Владос, 1994.
10. Состояние здоровья, гигиенического воспитания, физическое развитие и адаптация к физическим нагрузкам учащихся и студентов. - Смоленск, 1988.

Для родителей

1. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.
2. Анангананг Сваами. Здоровье и Йога //Физкультура и спорт. -1988.-№10-
3. Величко Е. Энциклопедия Арнольда // Физкультура и спорт. - 1990. - № 8.
4. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

5. Иванова, О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова. – М.: Советский спорт, 1988. – 64 с.
6. 18. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.
7. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - К.: Олимпийская литература. 1999. - 311 с.
8. Мерзляков, Ю.А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления / Ю.А. Мерзляков. - Мн.: ППК «Белфакс», 1994г. - 400 с.

Структура занятий

Подготовительная часть – темп музыки 124-136 уд/мин, время 8-10мин
Основная часть – темп музыки 128- 142 уд/мин, к концу основной части 124-136 уд/мин. Основная часть делится на 3 блока: аэробный разогрев, танцевальная и игровая. Заключительная часть - темп музыкального сопровождения 110-130 музыкальных акцентов в минуту, время 5 минут, в положении сидя на полу или лежа

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части тренировки - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «оздоровительной аэробика» Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика степ-аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ - платформой и другим фитнес – инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность 5-10 минут. Задачи этой части занятия завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Содержание программного материала

1. Общая физическая подготовка.

Данный раздел направлен на всестороннее развитие организма ребенка. Основной задачей является развитие и совершенствование основных систем организма ребенка.

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. 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);
3. «Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. «Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);
14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;
15. Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

18. «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.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

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

2. 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 полу приседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

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

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

5. «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;

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

7. «Кик» - махи ногой вперед, в сторону, назад;

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

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

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

11. Прыжок ноги врозь, ноги с крестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая нога спереди;

12. 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.

Строевые упражнения

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

Повороты направо, налево, кругом, расчет.

Построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении.

Движение бегом. Переходы с шага на бег, и с бега на шаг.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр; движение по диагонали, змейкой.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;

Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в разных плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибания и разгибания рук в различных упорах (в упоре на стенке; в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой); назад при сгибании рук), круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без - отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с ними. Поднимание туловища до прямого угла сидя и др. Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде с сочетанием с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через скамейку. Махи ногами с опорой руками о стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед - вниз, в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе), с увеличением амплитуды до 90 °). Поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, рук (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, перетягивание и др. (с сопротивлением, с помощью).

Все группы общеразвивающих упражнений для детей 5-7 лет должны проводиться в игровой форме под детские песни. Более понятным объяснением для детей всех видов упражнений будет наглядное объяснение (сам педагог или его помощники). Особую радость у детей вызывают упражнения, основанные на подражании повадкам животных, на изображении того или иного предмета. Для ориентации в пространстве для детей можно использовать яркие ленточки (например, ленту завязать на правой руке)

Физически развитые дети, как правило, не нуждаются в помощи, выполняют упражнения самостоятельно, а малоподвижные, робкие нуждаются в поддержке педагога, который должен дифференцировать свои требования.

Поощрение действий ребенка вызывает у него желание еще раз повторить какое-нибудь упражнение, а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения.

Упражнения с предметами

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

С гантелями (мешочки с песком, бутылки с водой): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (отягощения в обеих руках).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, вправо, влево с максимальным напряжением (из различных и.п.). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону с различными руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-30 с).
Примечания:

1. Упражнения включаются в каждое занятие.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших детей усложнить изменением исходных положений, применений захватов и

само захватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.

Упражнения на формирование осанки, совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом...) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке, на скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя на 180° и 360° (сериями 5 раз с закрытыми, 5 раз с открытыми глазами)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя различные предметы.

Пружинистый шаг, пружинистый бег.

Приседания с отягощениями (мешочки с песком), с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для развития координации движений. Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями рук.

Классическая аэробика. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес, аэробика. Виды. Направления. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление. Практика: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Основные шаги базовой аэробики: б - марш (обычная ходьба) - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе) - ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе) - джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе) - степ-тач (приставной шаг) - мамбо (шаги на месте с переступанием) - грэйп вайн (с крестный шаг в сторону) - кросс-степ (с крестный шаг на месте) и др. Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом, выстраивается цепочка из элементов. Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях могут использоваться дополнительное оборудование (гимнастические палки и т.д.). Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных

занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.).

Аэробика с элементами восточных единоборств.

Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тай-бо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилате с. Элементы йоги.

Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание. Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой - «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы) - «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе) - «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела) - «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла) и т.д.

Суставная гимнастика и акробатика

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика. Практика: - комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике) - различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы) 7 - разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.) - прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.) - наклоны - выпады - выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост).

Музыка в аэробике

Музыка на занятиях аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный, настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков,

т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Ритм должен быть четким и ясным. При этом желательно, чтобы музыкальная тема по характеру была отвлеченной, без активного воздействия на воображение занимающихся и их эмоциональное состояние.

Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки. По мере освоения упражнений, когда ставится задача совершенствования техники, нужно использовать эмоциональную музыку. Кроме того, к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование – равномерность. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется квадратным. Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта – в произведениях сложного характера, называется музыкальной фразой. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется предложением. Два предложения составляют период.

Метод обучения

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, что выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения. Подобный способ организации обучения относится к линейному программированию.

В аэробике линейное программирование реализуется в пошаговой структуре, соблюдая которую, можно быстро и успешно освоить хореографические элементы классической аэробики:

- 1) несколько раз терминологически правильно назвать движение или элемент и выполнять его в медленном темпе;
- 2) выполнять элемент в нужном темпе, повторив его не менее 16–32 раз. В случае возникновения ошибок вновь повторить 2–4 раза медленно и перейти к темпу, соответствующему музыке;
- 3) осваивать движения руками при выполнении ходьбы (марша) или в основной стойке, а затем на марше;
- 4) осваивать сочетания движения рук и ног;
- 5) осваивать модификацию, например, степ-тач углом, или переход на другой элемент. Обычно педагог дает команду: «Только смотрим». Занимающиеся продолжают выполнять освоенный элемент и по команде «Со мной!»

переходят к выполнению модификации или другого элемента. Тренер может после освоения какого-либо элемента перейти на ходьбу, назвать следующий, одновременно показать его и начинать выполнять вместе с занимающимися. При работе с детьми, особенно страдающими различными заболеваниями, имеющими плохую координацию движений, можно отключать музыкальное сопровождение, медленно, путем многократных повторений разучить новый элемент, а затем продолжать выполнять его под музыку по вышеприведенной схеме.

Методические приемы обучения.

В аэробике необходимо уметь вести не только прямой, но и обратный подсчет.

Используя прямой подсчет, педагог может подсчитывать:

– каждый счет музыкального такта. Например, при музыкальном размере 4/4 подсчет, следующий: «Раз – два – три – четыре» или «и – раз – и – два – и – три – и – четыре».

Данный вид подсчета особенно актуален при освоении нового движения и необходим для формирования умения согласовывать свои действия с музыкой. При этом следует помнить, что одни элементы в аэробике выполняются на 2 счета, а другие – на 4. Метод применяется при освоении соединений, например, при указании типа: 4 Step Touch, 2 V-Step. Можно использовать следующий вид подсчета, который сохраняет «квадратность»: 4 Step Touch – «раз – два – три – четыре», или 2 V-Step – «раз – два», что соответствует 8 счетам музыкального размера.

Обычно в аэробике применяется музыка с ритмической структурой 4/4. Таким образом, 4 счета музыкального размера определяют подсчет «раз», «два» и т.д., особенно удобный при разучивании композиций. Он позволяет делать замечания, указания по передвижению, технике выполнения элемента и т.п.

Для выполнения «гладкого» перехода с одного элемента на другой при разучивании комбинаций поточным методом применяется обратный подсчет: «Восемь – семь – шесть – пять – четыре – три – два – раз».

Часто подсчитывают последние 4 счета, движения или такта, при этом вместо последнего счета «один» называют следующий элемент, смену направления и т.п.

Рассмотрим, например, соединение из двух шагов: Step Touch (8 шагов) и V-Step (4 шага): «раз – два – три – четыре» – 4 Step Touch. На счет «четыре» дается указание: «Еще четыре», – и осуществляется обратный подсчет: «Четыре – три – два», V-Step (вместо счета «раз»).

2. Упражнения для развития физических качеств

Гибкость: упражнения на растягивание передней, задней и внутренней поверхности бедра, в положении стоя, сидя (наклоны вперед, выпады)

Сила: упражнения для развития силы мышц туловища (спины и живота) в положении стоя, в партере (сидя, лежа на полу). Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса без отягощения (сгибание, разгибание из

разных положений), с отягощением (вес не более 500 гр.) – подъемы и опускание, сгибание и разгибание рук в суставах. Упражнения для ног в полу приседах, выпадах, сгибание, разгибание в суставах.

Выносливость: бег в чередовании с ходьбой, непрерывный бег в течение 2-х минут. Выполнение музыкально-ритмических упражнений с использованием подскоков, прыжков, бега, изменением направления. Упражнения круговой тренировки, подвижные игры.

Быстрота: бег на отрезках 20, 30м, эстафеты, подвижные игры.

Скоростно-силовые качества: различные виды прыжков (с места, с разбега, в высоту), метание набивных мячей на дальность, подвижные игры и игры с элементами спорта.

Ловкость, равновесие, координационные способности: подвижные игры, игры с элементами спорта, эстафеты, статические упражнения на удержание определенной позы.

3. Специальная физическая подготовка

Содержание раздела специальной физической подготовки включает в себя изучение основных (простых) базовых шагов аэробики. Упражнения этого раздела способствуют развитию чувства темпа, ритма, координации движений, соблюдению правильной осанки.

Теоретические знания.

Понятие об осанке, способы измерения осанки.

Элементарные анатомические сведения (органы чувств, отдельные части тела).

Практические занятия.

Музыкально- ритмическая деятельность
ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры.

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений (*приложение 3*).

4. Основы технической подготовки

Как и в любом другом виде спорта техника выполнения движений в аэробике имеет не маловажное значение. Выполнение танцевальных композиций в аэробике синхронно и выразительно, смотрится очень зрелищно и эффектно. Поэтому в процессе обучения педагогу необходимо добиваться четкого, выразительного характера движений.

Теоретические знания.

Понятие соревнования, конкурс, фестиваль. Правила поведения на данных мероприятиях. Отношения внутри коллектива, отношение к соперникам.

Практические занятия.

Синхронность в выполнении движений: многократность повторов с изменением стороны повторов, четкое разучивание движений.

5. Подвижные игры

Цель раздела – обогащение игрового и двигательного опыта детей, повышая тем самым их развитие и творческое мышление

Теоретические знания

Понятие о правилах игры. Правила поведения во время игр. Разновидности игр. Зимние и летние виды спорта. Различие между подвижными и спортивными играми (*приложение 5*).

Практическая часть.

Подвижные игры: с бегом, прыжками, лазанием, метанием, эстафеты (со спортивным инвентарем, без инвентаря), игры малой, средней и высокой подвижности

Игры с элементами спорта и соревнований

Музыкальные и творческие игры

Игры на свежем воздухе

6. Контроль уровня физической и специальной подготовки

Для того чтобы добиться оптимального результата при выполнении контрольных нормативов, необходимо четко выполнять двигательные действия (исходное положение, правильная работа рук и ног). Главной задачей педагога является дать точный инструктаж к выполнению (наглядный показ, объяснение).

Теоретические знания.

Инструктаж выполнения контрольных тестов

Классическая аэробика с предметами (мяч, скакалка)

Классическая аэробика с мячом. При проведении занятий с детьми 7-8 лет желательно использовать мячи диаметром 18–20 см. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть – 8-10 мин. Упражнения без предмета, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, упражнения на восстановление дыхания. Основная часть – 28-30 мин. Рекомендуется разделить на работу с предметом и игровую. При проведении занятий с мячом темп музыкального сопровождения должен составлять не ниже 110-120 музыкальных акцентов в минуту. Заключительная часть – 5 мин., упражнения на восстановление дыхания, расслабление, внимание. В аэробике с мячом рекомендуется выполнять следующие упражнения для развития координации движений: передачи из одной руки в другую – перед собой, над головой, за спиной, под ногой, партнеру; броски и ловля после удара о пол; броска вверх, в стену, от партнера; ловля – двумя руками, одной рукой; перекаты по полу, по телу;

Классическая аэробика со скакалкой. Прыжки через скакалку являются одной из любимых игр детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает их интерес к занятиям. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально. Длина скакалки подбирается следующим образом: нужно встать на скакалку, ноги на ширине плеч, натянуть скакалку вверх. Ручки или узлы должны доставать до плеч. Прыжки через скакалку следует осваивать в следующем порядке:

1. Разучить подскоки, прыжки без скакалки и без музыкального сопровождения.
2. Разучить движения со скакалкой без музыки, затем под музыку.
3. Разучить простейшие комбинации прыжков без музыки, затем под музыку.

Рекомендации:

- избегать травм голеностопных, коленных суставов;
- приземление выполнять мягко на подушечки пальцев;
- избегать прогиба в поясничной части позвоночника;
- выполнять активные движения кистью, чтобы скакалка описывала полный круг.

Виды подскоков и прыжков:

- вращая скакалку вперед;
- вращая скакалку вперед с дополнительным прыжком;
- вращая скакалку назад;
- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой сбоку вперед;
- прыжок с вращением скакалки вперед, 1 круг скакалкой справа и 1 круг слева вперед;
- прыжок с вращением скакалки назад, 1 круг скакалкой сбоку назад;

“Аэробика-гимнастические упражнения данный раздел составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках и пятках, выставление ноги на носок и пятку вперед и в стороны, подъем на полупальцы. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами вперед и назад. Движения рук в разных направлениях без предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения руками. Ассиметричные движения рук и ног. Изучение позиций рук и ног.

Гимнастические этюды.

Элементы танца и простые танцевальные движения: шаги — мягкий, перекатный, острый, на полу пальцах. Бег на носках. Притопы одной ногой с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками, кружение парами — на месте и на ходу. Приставной и переменный шаги вперед, в сторону, назад. Шаги галопа — прямой, боковой.

Упражнение на расслабление мышц. “Мягкие руки” - подняв руки вверх, уронить вниз кисти, локти, и слегка наклонившись вперед, уронить руки вниз; руки поднять вверх, уронить вниз с небольшим наклоном вперед. “Маятник” - в широкой стойке, раскачивание руками вправо-влево.

Упражнения на ориентировку в пространстве, чувство ритма” содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки. Правильное исходное положение. Ходьба: с высоким подниманием бедра, широким шагом, перекатом, приставным шагом, острый шаг, с подниманием прямой

ноги вперед и оттягиванием носка. Акцентированная ходьба. Бег: в чередовании с ходьбой, со сменой направления, на носках. Виды ходьбы и бега под музыку: бодрый шаг, спортивный шаг, спокойный шаг, быстрый и медленный бег. Исполнение ритмичных подскоков, приставных шагов в сторону. Перестроение в круг из шеренги. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Различие динамики звука “громко — тихо”, “быстро — медленно”. Хлопки в такт музыки. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика, направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях используется дополнительное оборудование (гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Занятия по аэробике направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (хип-хоп, латино, самбо, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств. Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тай-бо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стрессов. Элементы йоги, включают простейшие асаны, упражнения на дыхание.

Основные базовые шаги. Терминология.

- **March (ing)** (марш-(инг)) – ходьба на месте.
- **Walking** (вокинг) – ходьба в продвижении.
- **Step** (степ) – шаг.
- **Step touch** (степ тач) – шаг в сторону.
И.п. – основная стойка.
1 – шаг правой ногой вправо;
2 – приставить левую ногу;
3-4 – то же влево.
- **Step line** (степ лайн) – два приставных шага в сторону.
- **Open step** (опэн степ) – открытый шаг.
1 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок;
2 – полуприсед с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок.
- **Grape wine** (грэйп вайн – «виноградная лоза») – скрестный шаг в сторону.
И.п. – основная стойка.
1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения);
2 – шаг левой сзади скрестно;
3 – шаг правой вправо;
4 – шаг левой скрестно сзади.
- **Leg curl** (лэг кёл) – «захлест» голени.
1 – шаг правой вперед;
2 – захлест левой голени назад (по направлению к ягодице).
- **Knee up** (ни ап) – подъем правой ноги вперед (голень книзу).
И.п. – основная стойка.
1 – шаг левой вперед;
2 – правую вперед, голень вниз;
3 – шаг правой назад;
4 – приставить левую в и.п.
Выполнять можно на месте, в продвижении вперед, назад, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.
- **Double** (дабл) – два раза повтор одного элемента.
- **Lundge** (ландж) – выпад.
И.п. – основная стойка.
1 – шаг правой на месте;
2 – левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол);
3-4 – то же с другой ноги.
С низкой интенсивностью выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.

- **Kick** (кик) – взмах. В любом направлении: вперед, в сторону, назад не больше 90 (за исключением требований, связанных с правилами соревнований по фитнесу и спортивной аэробике). Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.
- **Lift** (лифт) – взмахи ног.
Направления движений: lift – front (вперед), - side (в сторону), - back (назад).
Выполнять упражнение можно как с опорной на бедро, так и со свободным движением рук.
- **Heel touch** (хил тач) – касание пола пяткой.
Варианты выполнения:
1 – вперед на пятку;
2 – скрестно вперед на пятку;
3 – попеременное касание пяткой пола;
5 – с ходьбой в продвижении.
- **Pendulum** (пендьюлам – «маятник») – смена положения ног: вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу.
И.п. – основная стойка.
1 – подскок на левой, правую вперед книзу;
2 – подскок на правой, левую назад книзу, то же самое в сторону книзу, то же самое в повороте на 360, 180.
- **Step touch** «квадрат».
И.п. – основная стойка.
1-2 – step touch вправо;
3-4 – step touch влево (с поворотом налево);
5-6 – step touch влево (спиной);
7-8 – step touch вправо (с поворотом направо).
- **Jumping jack** (джампинг джек) – прыжки ноги вместе – врозь.

Основные правила по технике безопасности на занятиях аэробикой.

- Во избежание столкновений вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, а также не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами.
- Приступать к гимнастическим упражнениям (мосты, шпагаты и т.д.) только после выполнения разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.
- Выполнять сложные гимнастические и акробатические упражнения (переворот боком, кувырок, мост и др.) только по команде тренера и при его страховке.
- Не мешать тем, кто выполняет упражнения с отягощением (гантели, штанга), гимнастические, акробатические, а также силовые (отжимание и т.д.) упражнения.
- Не спрыгивать с гимнастической стенки или высокой перекладине.
- С уважением относиться друг к другу.

Подвижные игры

Игры, направленные на развитие внимания.

«Встать в колонну». Дети выстраиваются в три колонны. По команде «На прогулку!» они разбегаются по всей площадке. Через 30-40 секунд педагог произносит: «Быстро в колонну!» - и считает до пяти. Дети спешат занять свои места в колонне. Выигрывает колонна, дети в которой быстрее других заняли свое место.

«Гонка мячей по кругу». Ученики встают в круг и рассчитываются на первый – второй. Два игрока, стоящие рядом, получают по волейбольному мячу (желательно разных цветов). По сигналу каждый бросает свой мяч ближайшему игроку с тем же номером, т.е. через одного (если правый номер бросит направо, то второй - налево). Команда (первых или вторых номеров), мяч, который вернулся раньше, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Команда, получившая большее число очков, выигрывает. Вначале, когда дети знакомятся с игрой, ее можно проводить в 2-3 команды, разделив класс на 2-3 группы.

«Карлики и великаны». Играющие становятся в круг. Руководитель договаривается с детьми, что если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала руководитель проводит репетицию, при этом он может не делать движений. Потом, проводя игру, руководитель может время от времени показывать движения невпопад. Кто ошибается, получает штрафное очко.

«Два и три». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал «Два!» играющие образуют пары с любым рядом стоящим. На сигнал «Три!» встают тройками. Игра продолжается 3-4 минуты. Победителем считается игрок, ни разу не оказавшийся без партнера.

«Запрещенное движение». Тренер встает вместе с игроками и предлагает выполнить за ним все движения, за исключением заранее установленного. Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещенного. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Затем игра продолжается. По окончании игры отмечают те игроки, которые получили наименьшее количество штрафных очков.

Игры, направленные на развитие ловкости.

«Поймай хвост дракона». Ребята выстраиваются в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Первый – «голова дракона», последний – «хвост». По команде «дракон» начинает двигаться. Задача «головой» поймать «хвост».

«Невод». Двое детей, взявшись за руки, образуют «невод» и ловят «рыбок». Пойманная «рыбка» становится частью «невода». Площадь для игры ограничена.

- **«Капканы».** Шесть игроков встают парами лицом друг к другу, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку капкан

захлопывается. Попавшиеся становятся капканами. Победитель – самый ловкий.

- **«Совушка».** Один из играющих – «совушка». Он находится в небольшом кругу – «гнезде». Остальные свободно бегают и прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде учителя «Ночь настает!» все останавливаются. Совушка вылетает на охоту после слова «настает». Заметив пошевелившегося игрока, совушка берет его за руку и уводит к себе в гнездо. По команде «День!» все снова начинают двигаться.

- Совушка не имеет права подолгу наблюдать за одним и тем же игроком. Вырываться от совушки нельзя. После двух – трех повторений игры выделяется новая совушка. Игру можно проводить под музыку. Громкая музыка обозначает день, плавная, тихая – ночь.

- **«Липкие пеньки».** Три-четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками.

- Правила: пеньки не должны вставать с мест.

- **«Дотронься до...».** По команде ведущего «Дотронься до...» играющие должны быстро сориентироваться и дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно называть цвет, формы, размеры, игрушки, инвентарь, свойства предметов (гладкий, мягкий, горячий, колючий), сочетания формы и цвета и т.д.

Музыкальные игры

- **«Прохлопаем песенку».** Как и раньше, соберемся в круг. Попробуем «пропеть» ладонями какую-нибудь известную всем детскую песенку, например, «В лесу родилась елочка». Каждая нота этой песенки совпадает со слогом текста. Наша задача – поочередно двигаясь по кругу, прохлопать эту песенку, называя свой слог: первый ребенок хлопает на слог «в ле-», второй – на «су», третий – «ро», четвертый – «ди» и т.д. делать это надо медленно. Темп можно увеличивать только после длительных тренировок. Заканчивается игра, когда вся песенка или ее куплет допеты. Так можно прохлопать и другие любимые песенки, главное – они не должны быть сложными в ритмическом отношении.

- **«Угадай песенку».** Выберите одну из любимых детских песен и, подпевая ее про себя, параллельно прохлопайте ее. Нужно угадать песню. Это совсем не простое задание, но все же дети с ним справляются. Много зависит от взрослого: насколько точно он «обозначает» текст и мелодию хлопками. Старайтесь «прохлопать» песню в ее привычном темпе. Можно поменяться ролями и предложить детям загадать ту же загадку взрослому.

- **«Ритмическое эхо».** Стоя друг против друга, или располагаясь в кругу, предложите детям сыграть в ритмическое эхо. Объясните, что эхо все повторяет. Предложите в точности повторять все то, что вы будете прохлопывать. Начинайте с самых простых ритмических фигур. Если дети

легко справляются с заданием, усложните ритм или ускорьте темп. Можно для удобства про себя произносить какие-нибудь слова по слогам.

- **«Музыкальные змейки».** Игра на определение мелодии. Дети делятся на 3-4 группы и выстраиваются в колонну на старте. Каждой команде тренер задает мелодию. Команды прослушивают и запоминают свою мелодию.

- Звучит музыка. Услышав свою мелодию, команда, выбравшая ее должна двигаться по залу «змейкой». Когда мелодия сменится, так же действует следующая группа, а первая останавливается и т. д. Когда включается мелодия, не выбранная ни одной из команд, все участники бегут в своих колоннах, держась за руки на свое место. Чья команда раньше построится, та и выигрывает.

Игры, направленные на развитие прыгучести.

- **«Удочка».** Дети стоят по кругу. В центре круга находится учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть его или веревку. Тот, кто заденет веревку или мешочек, считается проигравшим.

- **«Зайцы в огороде».** Чертятся два круга, один в другом (диаметром 1-2 и 3-4 м.). «Сторож» стоит во внутреннем круге огорода. «Зайцы» находятся в большом круге и прыгают на двух ногах – то «в огород», то обратно. По сигналу «сторож» ловит «зайцев», находящихся в огороде, догоняя их до пределов внешнего круга. Осаленные «зайцы» отходят в сторону. После того как будет осалено 3-5 «зайцев», выбирается новый «сторож» и игра начинается снова.

- **«Чья команда дальше прыгнет».** Игроки под первыми номерами выполняют по одному прыжку. Вторые номера начинают прыгать с того места, куда приземлились первые, третьи, с того места, куда прыгнули вторые и т. д.

Игры, направленные на развитие быстроты.

- **«Команда быстроногих».** Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив, каждой команды располагается по гимнастической стойке. По сигналу первые игроки бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются назад. Далее по сигналу бегут вторые игроки и т. д. игру можно усложнить: по сигналу руководителя начинают двигаться все команды, чья первая та и побеждает.

- **«Слушай сигнал».** Играющие бегут в колонне по одному вокруг зала. Внезапно подается условный сигнал – свисток или хлопок. Если один, то играющие должны остановиться. Если два – бежать в обратную сторону.

- **«Вызов номеров».** Дети строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки около линии. В середине зала в обруч ведущий ставит предмет (кегля, мяч, кубик и т.д.). Играющие рассчитываются по порядку номеров. Ведущий называет номер, игроки с соответствующим номером стараются быстро добежать до круга и взять предмет. Кто первый добежит,

тот побеждает. В конце игры подсчитывается количество выигранных предметов

Эстафеты

«Все работы хороши, выбирай на вкус»

«Сбор овощей» - Участники переносят по три мяча разной величины («овощи») с одной корзины в другую по очереди.

«Прачки» - Первый член команды подбегает к веревке и развешивает белье, второй - снимает, и так по очереди все члены команды.

«Пантомима» - Каждая команда должна изобразить любую профессию, команда соперников угадывает, и наоборот.

«Строители» - Каждый член команды, взяв один «кирпичик» (кубик), добегают до площадки строительства, кладет кирпич и бежит обратно, таким образом команда должна выстроить «здание».

«Солдаты» - Каждый участник добегают до стула, быстро надевает на себя куртку, шапку, обегает вокруг стула, раздевается, бежит обратно и передает эстафету.

«Сказочные»

«Барон Мюнхгаузен на ядре» - Необходимо, зажав между коленями мяч, допрыгать до отметки, обратно вернуться бегом, держа мяч в руках

«Колобок». Участники каждой команды строятся друг за другом, ноги на ширине плеч, передают мяч «колобок» над головой, последний прокатывает мяч между ногами.

«Яйцо курочки Рябы». Необходимо на ракетках перенести теннисные мячи до отметки и обратно.

Без спортивного инвентаря.

1. Бег.
2. Бег спиной вперед.
3. «Тачка» - один идет на руках, другой держит за ноги.
4. «Сиамские близнецы»- участвуют по два игрока, по одной ноге связаны между собой.
5. «Поезд»- передвижение всей командой.
6. «Змейка» - передвижение всей командой между предметами.

С использованием спортивного инвентаря.

1. Бег со скакалкой.
2. Прыжками из одного обруча в другой.
3. Прыжки с мячом, зажатым между ступнями.
4. С ведением мяча.
5. Попадание малых мячей в цель.
6. Бег с обручами.

Тесты для измерения гибкости и подвижности суставов.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Тест 1. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный.

Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Простейшая оценка гибкости тела в положении наклона вперед:

- 1 балл «критический уровень» - касание носков ног пальцами рук
- 2 балла «достаточный уровень» - согнутыми пальцами
- 3 балла «оптимальный уровень» - всей ладонью.

При изгибании тела назад в положения тела на животе:

- 1 балл «критический уровень» - подъём туловища до опоры на локтях,
- 2 балла «достаточный уровень» - до опоры на вытянутые руки,
- 3 балла «оптимальный уровень» - больше, чем на вытянутые руки.

Тест 2. Поочередные махи ногами в разных плоскостях.

Выполнение поочередных махов ногами вперед, в сторону, по кругу с максимальной амплитудой, без пауз один за другим. Корпус и опорная нога строго перпендикулярны полу. Обязательное выпрямление маховой ноги в колене. Присутствие «пружинки» (на полу пальцах). Выпрямление ноги в колене, достаточно натянутые носки, максимальная амплитуда, точность и динамичность движений /16 счетов 1 попытка/

- 1 балл «критический уровень» - значительное нарушение каждого критерия
- 2 балла «достаточный уровень» - незначительное нарушение каждого критерия
- 3 балла «оптимальный уровень» - точное соблюдение каждого критерия

Тест 3. Мостик.

- 1. Балл «критический уровень» - выполнено из положения лежа
- 2. балл «достаточный уровень» - выполнено из положения стоя у стены
- 3. балл «оптимальный уровень» - выполнено из стойки ноги врозь, прогибаясь с одновременным выпрямлением рук и ног (руки - вертикально, как можно ближе к ногам) опуститься в мост, подавая таз вперед и удерживать вес тела на ногах.

Тест 4. Полу шпагат. Шпагат.

Рекомендации. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Измеряется линейкой высота до пола. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток 3.

1 балл «критический уровень» - высота таза до пола более 10 см, ноги в коленных суставах согнуты,

2 балла «достаточный уровень» - высота таза до пола не более 10 см, ноги в коленных суставах прямые,

3 балла «оптимальный уровень» - свободное, без усилий выполнение упражнения.

5. Тесты для измерения скоростно – силовых способностей.

Это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

При помощи тестов на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях. При тестировании выносливости используются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тест 6. Шестиминутный бег.

Бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и по кругу стадиона. В забеге участвуют 6-8 человек. По истечении 6 минут бегуны останавливаются и выполняют замер ЧСС за 10 сек x 6.

Результат. Минимальная разность количества ЧСС /ЧСС перед выполнением теста - ЧСС после выполнения теста.

Тест 7. Прыжок в длину с места – измеряется длина прыжка.

Проводится с целью определения уровня скоростно-силовых качеств. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней протягивают сантиметровую ленту.

Испытуемый встает около линии, не касаясь ее ногами, затем, отведя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки ближе стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в

зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Критерии оценки – общие стандарты по ФК, с учетом возрастных особенностей испытуемого.

Силовую выносливость измеряем путем подсчета количества выполнения таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание ног или туловища в положении лежа, приседания и т. д.

Тест 8. Отжимания - используется для оценки показателя силовой выносливости.

Результат - фиксируется максимальное количество повторений.

упор на коленях /I уровень/

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. Точками опоры являются и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Сохраняя прямую линию от коленей до головы отжаться.

лежа от пола /II и III уровень /

Испытуемый принимает исходное положение — опуститься на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги поставить на ширину таза. Точками опоры являются пальцы ног и ладони, руки чуть впереди плеч, ладони развернуты наружу. Опустить все тело вниз, согнув локти и разведя их в стороны, почти коснувшись пола грудью, отжаться.

1 балл «критический уровень» - 17 раз

2 балла «достаточный уровень» - 20 раз

3 балла «оптимальный уровень» - 25 раз

Для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра использую следующие тесты.

Тест 9. Подъем туловища за 1 минуту («лечь – сесть»)

Испытуемый ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает испытуемого за стопы. По команде «Марш!» испытуемый быстро переходит в положение сидя, касаясь локтями колена (левым локтем правого колена, затем наоборот).

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.

I уровень:

1 балл «критический уровень» - 20 раз

- 2 балл «достаточный уровень» - 25 раз
- 3 балл «оптимальный уровень» - 30 раз и более

II – III уровень:

- 1 балл «критический уровень» - 30 раз
- 2 балл «достаточный уровень» - 35 раз
- 3 балл «оптимальный уровень» - 40 раз и более

Тест 10. Поднимание и опускание ног в положении лежа за 1 минуту.

Испытуемый ложится на гимнастический мат (или другое покрытие). По команде «Марш!» быстро поднимает и опускает ноги, не касаясь покрытия. Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.

Критерии оценки

I уровень

II III уровень

- 1 балл «критический уровень»
20 раз
- 2 балла «достаточный уровень»
25 раз
- 3 балла «оптимальный уровень»
30 раз и более
40 раз и более

Тест 11. Статическое удержание на руках за 1 минуту.

Испытуемый принимает исходное положение — сидя на скамье, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°.

По сигналу, опираясь руками о скамью, испытуемый стремится удержать это положение как можно дольше.

Результат. Минимальное количество удержаний за установленное время.

- «критический уровень» - 3-4 удержания
- «достаточный уровень» - 2-3 удержания
- «оптимальный уровень» - 1-2 удержания

Тест 12. Приседания.

Исходное положение – стоя, ноги слегка расставлены. Выполнять приседания на двух ногах 2 мин, не отрывая пяток.

Результат. Минимальная разность количества ЧСС до эксперимента и после окончания проведения эксперимента.

Тесты для измерения координации, ловкости, равновесия, пространственные и временные ориентировки.

«Координация – умение согласовывать движения различных частей тела.

«Ловкость» – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами, а также это умение быстро обучаться новым движениям, находить правильные решения в необычных условиях.

Тест 1. Стандартно-повторные упражнения и «зеркальное выполнение». Испытуемый повторяет блок упражнений с перемещением в разных направлениях, используя ускорение или замедление. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

- 1 Балл «критический уровень» - после отдельного проучивания выполнено с абсолютной погрешностью
- 2 Балла «достаточный уровень» - выполнено с относительной погрешностью
- 3 Балла «оптимальный уровень» - качественное выполнение

Тест 2. Вариативные упражнения

Для оценки комплексного проявления координационных способностей детей можно использовать тест "Три кувырка вперед".

Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени, сохраняя равновесие после выполнения задания.

После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата.

- 1 балл «критический уровень» - 8 сек и более
- 2 балла «достаточный уровень» - 5-8 сек
- 3 балла «оптимальный уровень» - 5 сек и менее

При выполнении теста следует обратить внимание на следующее: обязательное принятие положения упора присев, запрещение на выполнение длительных кувырков, фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Тест 3 «Стойка на руках с опорой»

Сохранять прямолинейное вертикальное положение, с закрепленными и натянутыми звеньями тела (руки, туловища, ноги). Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

- 1 балл «критический уровень» - выполнено с абсолютной погрешностью
- 2 балла «достаточный уровень» - выполнено с относительной погрешностью
- 3 балла «оптимальный уровень» - качественное выполнение

Тест 4. Переворот боком «Колесо»

Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует правильной подготовки для выработки координации движений руками и ногами. Выйти в положение стойка на руках с широко разведенными ногами. Переставлять руки и ноги поочередно точно по одной линии и в одной плоскости. Мощность отталкивания, быстрота маха и их согласованность в начальной фазе движения, обеспечивает правильное выполнение переворота.

1 балл «критический уровень» - выполнено с абсолютной погрешностью

2 балла «достаточный уровень» - выполнено с относительной погрешностью

3 балла «отлично» - качественное выполнение

Тест 5. Пространственные и временные способности через показательные выступления

Результат коллектива – участники, призеры, победители по положениям и уровню мероприятий

Личный результат

1 балл «критический уровень» - допущены грубые технические ошибки

2 балла «достаточный уровень» - выполнение технических задач номера

4 балла «оптимальный уровень» - выполнение технических и эмоциональных задач данного номера.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, аэробика с элементами восточных единоборств Тай-бо, виды аэробики с силовой направленностью, суставная гимнастика, элементы акробатики, стретчинг).

Данная программа адресована для детей и подростков от 6 – 16 лет и рассчитана на 5 лет. На обучение по данной программе принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки. Количество занимающихся в группе 15 человек.

Цель программы – формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством освоения основ содержания оздоровительной аэробики.

Занятия проводятся в виде практических занятий, бесед, участия детей в творческих конкурсах, просмотров видеофильмов, участия в мастер-классах.

На занятиях оздоровительной аэробики дети учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относиться к занятиям творчески. Оздоровительная аэробика – активный вид спорта, что позволяет широко использовать его при проведении праздников и мероприятий.

Занятия Оздоровительной аэробикой – это один из способов борьбы с гиподинамией, что является профилактикой, для здорового образа жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290280187399578761808333484148685139753732512834

Владелец Гречина Татьяна Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026