

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП с элементами фитнес-аэробики»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Составитель программы:
Усова Иоланта Евгеньевна
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Устав образовательного учреждения,

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

-формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность

В настоящее время фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. Предлагаемые в программе занятия предоставляют возможность учащимся достичь хорошей физической формы, стать сильными, ловкими, красивыми, а также получить максимум положительных эмоций и нового общения.

Отличительные особенности программы

Программа в основе своей представлена следующими основными направлениями фитнес-аэробики: классическая аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика, силовые упражнения для укрепления мышц, стретчинг, которые очень гармонично сочетаются с общей физической подготовкой. В содержание общей

физической подготовки входит корригирующая гимнастика, направленная на укрепление мышечного корсета и при необходимости на коррекцию, имеющихся отклонений в опорно-двигательном аппарате. Содержание программы адаптировано к учащимся, проживающим в условиях Крайнего Севера, уровень физической подготовленности определяется в соответствии с таблицами, разработанными специально для данной категории детей.

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объём программы:

для учащихся 7 лет - 1188 часов,

для учащихся от 8 лет и старше - 1296 часов.

Срок освоения программы: 6 лет.

Ежегодная продолжительность обучения:

для учащихся 7 лет - 108 часов,

для учащихся от 8 лет и старше - 216 часов.

Еженедельная продолжительность обучения:

для учащихся 7 лет - 3 часа,

для учащихся от 8 лет и старше - 6 часов.

Режим занятий:

для учащихся 7 лет - 3 раза в неделю по 1 академическому часу,

для учащихся 8 лет и старше – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Вид занятий по программе.

Групповые практические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности, выполнение самостоятельной работы.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся средствами общей физической подготовки и фитнес - аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники выполнения базовых физических упражнений;
- обучить технике выполнения движений в фитнес-аэробике;
- обучить навыкам сохранения и укрепления своего здоровья.

Развивающие:

- развивать уровень физической подготовленности учащихся;
- способствовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений;
- развивать специальные двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, морально - волевые и эстетические качества;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

- смогут выполнять упражнения общей физической подготовки;
- смогут понимать базовые элементы фитнес-аэробики;
- смогут распознавать характер музыкального сопровождения;
- смогут правильно и безопасно заниматься с фитнес оборудованием;
- смогут применять комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации).

Метапредметные результаты

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
- овладеют основами самоконтроля и самооценки.
- овладеют основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к достижению личных результатов;
- получают представление о командном виде спорта;
- смогут продемонстрировать личный достигнутый уровень физической подготовки;

Формы диагностики / контроля

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и результаты участия в соревновательной деятельности. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная, как оценка результатов обучения за каждое полугодие и итоговая по окончании полного курса обучения.

В конце каждого года обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

По окончании курса обучения, учащиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовленности не ниже среднего, выполнить разряд по фитнес-аэробике (в соответствии со своими способностями). Соревновательная деятельность осуществляется в течение каждого учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. (Приложение № 15)

Формы диагностики: выполнение контрольные нормативы по ОФП и СФП, теоретическое тестирование.

Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов						
		1год	1год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		7 лет	8 лет и старше					
1.	Теоретическая подготовка Вводное занятие	2	2	3	3	5	5	5
2.	ОФП	60	106	106	81	64	51	45
	Гимнастика	15	28	28	20	18	14	13
	Лёгкая атлетика	15	26	26	20	18	15	14
	Подвижные игры	15	26	26	20	-	-	-
	Корригирующая гимнастика	15	26	26	21	-	-	-
	Элементы акробатики	-	-	-	-	28	22	18
3.	Фитнес-аэробика	41	103	102	127	142	155	161
	Хореографическая подготовка	10	22	20	21	22	20	20
	Классическая аэробика	11	27	20	23	31	36	38
	Силовая аэробика	10	27	21	17	15	17	16
	Стретчинг	10	27	21	18	20	21	19
	Степ-аэробика	-	-	20	24	27	31	35
	Хип-хоп	-	-	-	24	27	30	33
4.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
5.	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	1
	Итого часов:	108	216	216	216	216	216	216

Учебный план 1 год обучения /7 лет/

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		2	2		
1.1.	Вводное занятие. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятии	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		60		60	
2.1.	Гимнастика	15		15	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	15		15	наблюдение
2.3.	Элементы спортивных и подвижных игр	15		15	наблюдение
2.4.	Корригирующая гимнастика	15		15	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		41		41	
3.1.	Хореографическая подготовка	10		10	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	11		11	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	10		10	наблюдение
3.4.	Стретчинг	10		10	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	108	3	105	

**Учебный план
1 год обучения /8 лет/**

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		2	2		
1.1.	Вводное занятие. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность	1	1		опрос
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятии	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		106		106	
2.1.	Гимнастика	28		28	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	26		26	наблюдение
2.3.	Элементы спортивных и подвижных игр	26		26	наблюдение
2.4.	Корригирующая гимнастика	26		26	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		103		103	
3.1.	Хореографическая подготовка	22		22	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	27		27	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	27		27	наблюдение
3.4.	Стретчинг	27		27	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	216	3	213	

Ожидаемые результаты:

знать:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- основные гигиенические правила;

уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять базовые элементы фитнес-аэробики;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- распознавать характер музыкального произведения.

**Содержание учебного плана
1 год обучения**

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность.

Теория.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-

сосудистую системы организма учащихся. Значение медицинского допуска и осмотра.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятии.

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

Практика.

В программный материал учащихся 1 года обучения входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

Танцевальные упражнения: шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону, сочетание танцевальных шагов с ходьбой; элементы народных танцев; 1-2-3- позиция ног.

Построения и перестроения. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей. На освоение этих упражнений следует включать в занятия: основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу, в круг, по заранее установленным местам, размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колонне по одному, по диагонали, противходом, «змейкой».

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, через различные препятствия.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через препятствия, ходьба приставными шагами, приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед, повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90,180 градусов, опускание в упор стоя на колене.

2.2. Лёгкая атлетика.

Практика.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук; сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.

Бег: обычный бег, с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с захлестыванием голени назад, приставными шагами, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость, ускорения; на совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный медленный бег до 10-12 мин.

Прыжки: прыжки на одной и двух ногах на месте, в длину с места, с разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоскоки (3-й, 5-й, 10-й) с хлопками в ладоши во время полета, эстафеты и игры с прыжками.

Метания: метание малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 4-5 м по горизонтальной линии, из-за головы на дальность, в цель, на заданное

расстояние, на дальность отскока о пол и от стены; большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 6 м., двумя руками из-за головы и ловя двумя руками в парах, одной рукой от плеча, разными способами (в парах, тройках, кругах); в цель с расстояния 4 – 6 м. по медленно катящему большому мячу.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Практика.

Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Удочка», «Волк во рве», эстафеты с различными видами прыжков.

Игры на совершенствование метания на дальность и меткость: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Игры на совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Игры для овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».

Игры на развитие силовых способностей: «Перетягивание каната», «Бой петухов», «Наездники», различные варианты эстафет.

2.4. Корректирующая гимнастика

Практика.

Упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета и формирования правильной осанки.

Комплексы упражнений на фитболах, упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, с мячами, на координацию движений, равновесия, подвижность позвоночника, «самовытяжение».

Основные положения для упражнений на мяче: сидя на мяче, лежа на мяче, на животе и на спине, лежа на боку, упор боком на мяче, упор на коленях с опорой животом на мяч, упор на руках с опорой ногами или голенью на мяч, лежа на спине ноги на мяче, лежа на спине, мяч зажат бедрами (лодыжками, руками).

Для профилактики миопии применяется гимнастика на офтальмотренажёре.

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка

Практика.

Основные позиции рук и ног. Экзерсис у станка.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, отрыв руки в стороны; стоя за станком, лицом в зал, стоя боком (левым, правым).

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

Все шаги изучаются отдельно, затем соединяются и выполняются в комбинациях. Используются простые последовательные движения и популярная, знакомая музыка.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

3.3. Силовая аэробика.

Практика.

Безопасные падения, безопасный подъем тяжелых предметов, передвижение тяжелых или нестандартных предметов, безопасное удержание предметов над головой.

Упражнения на развитие определенных групп мышц: икроножных мышц, мышц бедра, мышц брюшного пресса (верхняя и нижняя части).

Упражнения: прыжки по кругу, полуповороты, сгибание и разгибание ног, «кобра», «ветряная мельница», «бег на месте», «глаза в глаза», «гребная шляпка», «лестница», «ножницы в воздухе».

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-stepsи другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;

- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперед из положения сидя на полу;

-вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие.

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Влияние занятий физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.	1	1		опрос
1.2.	Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций	1	1		опрос
1.3.	Личная гигиена, гигиена сна, питания, труда и отдыха	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		106		106	
2.1.	Гимнастика	28		28	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	26		26	наблюдение
2.3.	Элементы спортивных и подвижных игр	26		26	наблюдение
2.4.	Корректирующая гимнастика	26		26	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		102		103	
3.1.	Хореографическая подготовка	20		20	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	20		20	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	21		21	наблюдение
3.4.	Стретчинг	21		21	наблюдение
3.5.	Степ-аэробика	20		20	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование

5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	216	4	212	

Ожидаемые результаты:

знать

- о влиянии физических упражнений на различные системы организма;
- о составляющих здорового образа жизни, об их влиянии на подрастающий организм;
- о личной гигиене спортсмена;
- о назначении спортивных соревнований;

уметь:

- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации
- выполнять простейшие комплексы классической аэробики и базовые элементы степ-аэробики;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять движения под музыку;

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Влияние занятий физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.

Теория.

Физическая культура как важнейший фактор укрепления здоровья. Сведения о воздействии физических упражнений на системы дыхания, кровообращение, ЦНС и другие.

1.2. Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций.

Теория.

Влияние занятий физической культурой и спортом на оздоровление всех жизненно-важных систем. Развитие волевых и нравственных качеств. Составные здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на растущий организм.

1.3. Личная гигиена, гигиена сна, питания, труда и отдыха.

Теория.

Личная гигиена занимающихся физической культурой. Требования к спортивной одежде и обуви. Рациональный режим дня с учетом физкультурных занятий. Питание спортсмена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Отдых – важная часть детской физической подготовки.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

Практика.

ОРУ без предметов на месте и в движении: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах.

ОРУ с предметами: упражнения с обручами, мячами, палками, гантелями 1 – 2 кг, с эспандерами, на тренажерах.

Висы и упоры: в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе, лёжа согнувшись; то же из седа ноги врозь; поднимание согнутых ног в висе; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях.

Танцевальные упражнения: сочетание шагов галопа и польки, в парах, сочетание изученных танцевальных шагов.

Построения и перестроения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, перестроение в две шеренги, повороты на месте.

Лазания и перелезания: лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезания через различные препятствия, перелезание с опорой на руки и на ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой ногой.

Равновесие: стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

2.2. Легкая атлетика.

Практика.

Ходьба: с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы.

Бег: коротким, средним и длинным шагом; с изменением длины и частоты шагов; спринтерский бег с высокого старта до 10 м, с низкого старта до 10 м; бег с ускорением; варианты челночного бега; в равномерном темпе от 10 до 15 мин.

Прыжки: с высоты до 60 см; с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы, с закрытыми глазами на точность приземления.

Метания: метание малых мячей на дальность с трех шагов разбега, с 5-6 шагов разбега, метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и 3-6 шагов разбега (расстояние и разбег выбираются в зависимости от возраста, пола).

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Практика.

Игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Подвижная цель», «Попади в обруч», «Картошка», различные эстафеты.

2.4. Корригирующая гимнастика.

Практика.

Совершенствуется техника выполнения упражнений и комплексов упражнений, изученных на 1 году обучения, изучаются новые. Используются упражнения на наклонной скамейке, в парах.

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка

Практика.

Основные позиции рук и ног. Экзерсис у станка.

Движения экзерсиса выполняются у станка в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя спиной к станку, отрыв руки в стороны; стоя у станка, лицом в зал, стоя боком (левым, правым).

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Mambo* (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

2. *Pivot* (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

3. *Box step* (Бокс степ) – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Kick* (Кик) – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут

2. *Lift Side* (Лифт Сайд) – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут

3. *Pony* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Scoop* (Скуп) – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) -

толчком одной прыжок приземление на две. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

3.3. Силовая аэробика

Практика.

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднятие и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднятие и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы, фитбола.

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-stepsи другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

3.5. Степ-аэробика.

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не спрыгивать,
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,

10) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

11) таз находится в нейтральной позиции,

12) включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

1. *Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.

3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперед из положения сидя на полу;

-вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7).
Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки	1	1		опрос
1.2.	Спорт и здоровье	1	1		опрос
1.3.	Восстановительные средства и мероприятия	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		81		81	
2.1.	Гимнастика	20		28	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	20		26	наблюдение
2.3.	Элементы спортивных и подвижных игр	20		26	наблюдение
2.4.	Корректирующая гимнастика	21		26	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		127		103	
3.1.	Хореографическая подготовка	21		21	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	23		23	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	17		17	наблюдение
3.4.	Стретчинг	18		18	наблюдение
3.5.	Степ-аэробика	24		24	наблюдение
3.6.	Хип-хоп аэробика	24		24	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
ВСЕГО:		216	4	212	

Ожидаемые результаты:

знать:

- о развитии основных двигательных качеств;
- о требованиях медицинского контроля, приёмах оказания первой помощи при травмах;
- о восстановительных средствах и мероприятиях при занятиях физической культурой и спортом;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы классической аэробики, степ-аэробики, простейшие комплексы хип-хоп аэробики;
- выполнять соревновательные комплексы по классической и степ-аэробике;
- распознавать ритм, темп музыкального произведения.

Содержание учебного плана 3 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки.

Теория.

Правила организации двигательной активности. Развитие основных двигательных качеств. Методические приемы и средства, используемые в занятиях. Построение занятий физической культурой (подготовительная, основная, заключительная часть – их значение).

1.2. Спорт и здоровье.

Теория.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях, обморожениях. Питание спортсмена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.3. Восстановительные средства и мероприятия.

Теория.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-воспитательных занятий; рациональное чередование физкультурных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

Практика.

Упражнения силовой направленности: с гантелями, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

ОРУ с предметами: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре дроблением и слиянием, повороты в движении, обозначение шага на месте и в движении.

Равновесие: различные комбинации из изученных упражнений; разнонаправленные движения рук и ног; перевороты вперёд, в стороны, назад; прыжки на батуте с переворотами.

2.2. Легкая атлетика.

Практика.

Бег: высокий и низкий старт; старты из различных исходных положений; стартовый разгон; бег с препятствиями, минутный бег; бег с максимальным ускорением; бег с изменением направления, скорости, варианты челночного бега; бег в равномерном темпе до 15 минут.

Прыжки: прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов, с 7-9 шагов; через различные препятствия; на точность приземления, на батуте, с высоты до 80 см, с отягощениями.

Метание: малых мячей на дальность с 3 шагов разбега, различных предметов на дальность из различных исходных положений, в подвижную цель.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр.

Практика.

На занятиях в группах 3-го года обучения продолжается применение подвижных игр: «Большой мяч», «Статуи», «Домики», «Тише едешь, дальше будешь». Дополняются игры с элементами спортивных игр, таких как волейбол и пионербол, а также всевозможные эстафеты с различными предметами.

2.4. Корригирующая гимнастика

Практика.

Применяются упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Упражнения фитнес-йоги: «собака мордой вниз», «собака на трёх лапах», «нижняя планка», «боковая планка», «планка на предплечьях», «кораблик», «поза воина».

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка

Практика.

Основные позиции рук и ног, экзерсис у станка.

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) -сюрле ку де пье;
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер)
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете баланс).

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

- 1.*Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.
- 2.*Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.
- 3.*Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое.

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

- 1.*Lift Side* (Лифт Сайд) – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут
- 2.*Pony* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
- 3.*Scoop* (Скуп) – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
- 4.*Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.
- 5.*Toe Touch* (Той тач) – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

6. *Heel Touch* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

7. *Lunge* (Ланч) - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *V-step+lift* (Ви-степ-лифт) - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

3. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

5. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

6. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Box step+lift* (Бокс степ лифт) – шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)

4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

3.3. Силовая аэробика.

Практика.

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднимание и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднимание и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы. Упражнения выполняются, лежа на животе на степ-платформе, лежа на боку, лежа на спине, на степе, упоры, используется край платформы.

Сама платформа используется в виде отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего пояса.

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений, а также упражнения йоги и пилатес, направленные на укрепление мышечного корсета.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-stepsи другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;

- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

Использование платформы – в виде опоры при выполнении упражнений на растягивание: в положении лежа, стоя или сидя на платформе.

3.5. Степ-аэробика.

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не спрыгивать,
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

- 1.*Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
- 2.*V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
- 3.*Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.
- 4.*Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
- 5.*Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет.
6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

1. *T – step* (Ти-степ) – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z – step* (Зед-степ) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. *Pony* – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча.

Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со ступа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* – шаг правой на ступ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на ступ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-ступ) – Knee Up с правой в левый угол ступа, сход левой сбоку ступа, носок правой касается ступа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

В процессе занятия используются две, три или четыре платформы, с вариантами расположения ступ-платформ. Различные выпады, движения со сменой ног, переходы через платформу.

Увеличение нагрузки осуществляется за счет высоты платформы (учитывается вес учащихся), состав применяемых упражнений. Ускоряется темп музыки от 80 до 120 уд/мин и от 120 до 128 уд/мин.

3.6. Хип-хоп аэробика.

Практика.

Основные движения

- шаги, скачки, подскоки (в сторону, вперед, назад, по диагонали);
- прыжки (на двух ногах, со сменой ног, в выпадах, скрестно, согнув ноги, врозь, с одной на две);
- в партере («краб», «дорожка», «казачок», «мельница», упор на руках, шпагат)

Для обоих танцев свойственна постоянная смена ритма. Построения четкие, геометрически читаемые.

Перестроения быстрые и неожиданные.

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперед из положения сидя на полу;
- вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие.

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 4 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		5	5		
1.1.	Вводное занятие. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, закаливающие процедуры, режим дня и двигательный режим	1	1		опрос
1.2.	История развития и современное состояние	1	1		опрос

	фитнес-аэробики				
1.3.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.4.	Основы музыкальной грамоты	1	1		опрос
1.5.	Закаливающие процедуры	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		64		64	
2.1.	Гимнастика	18		18	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	18		18	наблюдение
2.3.	Элементы акробатики	28		28	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		142		142	
3.1.	Хореографическая подготовка	22		22	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	31		31	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	15		15	наблюдение
3.4.	Стретчинг	20		20	наблюдение
3.5.	Степ-аэробика	27		27	наблюдение
3.6.	Хип-хоп аэробика	27		24	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	216	6	210	

Ожидаемые результаты:

знать:

- о роли физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения;
- о спортивных разрядах и порядке их присвоения;
- об истории развития фитнес-аэробики;
- о профилактике спортивного травматизма и простудных заболеваний;
- основные гигиенические правила;
- о принципах закаливания организма;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы физических упражнений, направленные на развитие различных физических качеств;
- составлять и выполнять комплексы классической и степ-аэробики.

Содержание учебного плана 4 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Теория.

Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся. Личная гигиена при занятиях физической культурой.

1.2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики

Теория.

Истоки фитнес-аэробики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития фитнес-аэробики.

1.3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория.

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий фитнес-аэробикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях фитнес-аэробикой.

1.4. Основы музыкальной грамоты

Теория.

Понятие о содержании и характере музыки. Такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике.

1.5. Закаливающие процедуры

Теория.

Использование закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Гимнастика.

Практика.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами:

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, 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; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на 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 (вес 1-2 кг): 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 рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах:

гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на

двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

гимнастическая стенка: стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

2.2 Легкая атлетика.

Практика.

Бег: в чередовании с ходьбой (5-10мин); с отягощениями; равномерный бег с предельной интенсивностью до 5-8 минут; в парах.

Прыжки: в длину с места.

2.3 Элементы акробатики.

Практика.

Акробатика: группировки, перекаты: в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях; кувырок вперед; стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»; кувырок назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка.

Практика.

Основные позиции рук и ног. Экзерсис у станка.

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рондежамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;

3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

2. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

3. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Scoop* (Скуп) – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

2. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

3. *Toe Touch* (Той тач) – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

4. *Heel Touch* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

5. *Lunge* (Ланч) - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+Cha-cha-cha* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)

вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре - March

3. *Basic step+cha-cha-cha* (Бэйсик ча-ча-ча) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить

вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift)

5. *V-step+cha-cha-cha* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

6. *V-step+lift* (Ви-степ-лифт) - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

3.3. Силовая аэробика.

Практика.

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднятие и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднятие и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы. Упражнения выполняются, лежа на животе на степ-платформе, лежа на боку, лежа на спине, на степе, упоры, используется край платформы.

Сама платформа используется в виде отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего пояса: исходное положение стоя руки вниз, поднятие и опускание степа двумя руками; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания.

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;

- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);

- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);

- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-stepи другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

3.5. Степ-аэробика.

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не спрыгивать,
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

- 1.*Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
- 2.*V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
- 3.*Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.
- 4.*Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
- 5.*Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет.
6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

1. *T – step* (Ти-степ) – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z – step* (Зед-степ) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. *Pony* – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча.

Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со ступа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* – шаг правой на ступ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на ступ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-ступ) – Knee Up с правой в левый угол ступа, сход левой сбоку ступа, носок правой касается ступа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

- Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».
2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

3.6. Хип-хоп аэробика.

Практика.

Техника Хип-хоп аэробики: Locking («замок», движение рук, в основном кисти), Popping («замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»), Groovin (чувства выраженные в движении, очень эмоционально, отталкиваясь от музыки стиля R&B), Crumpin (стиль хаос, агрессивный стиль, мелкие движения, вызов на конфликт, новый клип Мадонны «Hungup»), Oldschool (старая школа) - брейк денс, Newschool (новая школа) - «волны, импульсы и точки», Capoeirahits - вид бразильской борьбы; синкопированные движения; «Streetdance».

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперед из положения сидя на полу;
- вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие.

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 5 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		5	5		
1.1.	Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека	1	1		опрос
1.2.	Понятие индивидуального здоровья	1	1		опрос

1.3.	Резервные возможности человека	1	1		опрос
1.4.	Основы профилактики вредных привычек	1	1		опрос
1.5.	Современное питание	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		51		51	
2.1.	Гимнастика	14		14	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	15		15	наблюдение
2.3.	Элементы акробатики	22		22	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		155		155	
3.1.	Хореографическая подготовка	20		20	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	36		36	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	17		17	наблюдение
3.4.	Стретчинг	21		21	наблюдение
3.5.	Степ-аэробика	31		31	наблюдение
3.6.	Хип-хоп аэробика	30		30	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	216	6	210	

Ожидаемые результаты:

знать:

- об основных путях сохранения и укрепления здоровья;
- о резервных возможностях человека;
- об основах профилактики вредных привычек;
- о правильном питании;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики с предметами;
- составлять и выполнять комплексы физических упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с использованием фитнес оборудования;
- составлять и выполнять танцевальные связки фитнес-аэробики;
- выполнять соревновательные комплексы по фитнес-аэробике;

Содержание учебного плана 5 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1 *Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека.*

Теория.

Факторы образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, оптимальная двигательная активность. Человек и природная среда. Влияние природной среды на человека. Современное состояние экологического воспитания. Особенности, формы и методы экологического воспитания.

1.2 *Понятие индивидуального здоровья.*

Теория.

Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д.

1.3 Резервные возможности человека.

Теория.

Понятие о резервных возможностях человека, как элемента системы здоровья. Адаптация человека к факторам окружающей среды. Механизм терморегуляции. Закаливание и здоровье. Основы методики закаливания. Психологические факторы в раскрытии резервных возможностей человека. Общая физическая работоспособность как показатель здоровья.

1.4. Основы профилактики вредных привычек.

Теория.

Влияние вредных привычек на здоровье человека. Медицинский и педагогический аспект проблемы. Основы профилактики вредных привычек.

1.5. Современное питание.

Теория.

Понятие о питании. Значение адекватного питания для сохранения и укрепления здоровья. Дисбактериоз, остеохондроз, артрозоартрит – заболевания при нарушениях питания. Основные принципы правильного рационального питания. Очищение организма как путь сохранения здоровья. Совместимость пищевых продуктов.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

Практика.

Разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движения, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии; танцевальные упражнения.

Упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительным отягощением (накладные манжеты на различные части тела, гантели, тренажерные устройства).

2.2 Легкая атлетика.

Практика.

Бег с равномерной скоростью, прыжки через препятствия, спрыгивания на точность приземления

2.3 Элементы акробатики.

Практика.

Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, «мост» из положения стоя с помощью, кувырок назад в полугигант, равновесие на одной ноге – выпад вперед – кувырок вперед, различные комбинации из освоенных элементов.

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка.

Практика.

Основные позиции рук и ног. Экзерсис у станка на середине зала.

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рондежамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

2. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

3. *Kick ball change*: kick cha-cha (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Lift Side* (Лифт Сайд) – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут

2. *Pony* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *Scoop* (Скуп) – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) -

толчком одной прыжок приземление на две. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

4. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

5. *Lunge* (Ланч) - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

2. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

3. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

4. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

5. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

6. *Box step+lift* (Бокс степ лифт)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

9. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

11. *Kick ball change+lift*:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse tambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse tambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

3.3. Силовая аэробика.

Практика.

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднятие и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднятие и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы. Упражнения выполняются, лежа на животе на степ-платформе, лежа на боку, лежа на спине, на степе, упоры, используется край платформы.

Сама платформа используется в виде отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего пояса.

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-stepsи другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

3.5. Степ-аэробика.

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не прыгивать!!!
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

- 1.*Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
- 2.*V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.
- 3.*Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.
- 4.*Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
- 5.*Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет.
6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

- 1.*T – step* (Ти-степ) – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.
2. *Z – step* (Зед-степ) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. *Pony* – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом

правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.
3. *L-step* (Эль-степ) – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

В процессе занятия используются две, три или четыре платформы, с вариантами расположения Степ-платформ. Различные выпады, движения со сменой ног, переходы через платформу.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъемы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъемы рук вперед (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперед - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперед-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть. Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».
2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

3.6. Хип-хоп аэробика.

Практика.

Предоставляется возможность учащимся использовать в танце собственные идеи, свои «фишки», свободно импровизировать.

Техника 3D Tuts – кинг-тат в трех измерениях (танцор рисует сложные трехмерные геометрические фигуры и, в процессе танца, изменяет их.); Inner/OuterTuts (в дословном переводе, кинг-тат «внешний» и «внутренний» отличаются друг от друга позами и положением рук. «Внешние» позиции – руки находятся вне пределов пространства корпуса. Это все углы при разведенных в стороны, поднятых вверх или опущенных вниз руках. «Внутренние» же позиции, или «аутертатс», выполняются как раз в личном пространстве корпуса, то есть перед собой (перед грудью, на уровне плеч, живота и т.п.); Voxes – в дословном переводе «коробки» (работа рук, работая с пространством, очерчивая те самые пресловутые «коробки», линии, различные геометрические фигуры, создается сложный и, что является очень важным, динамический, трехмерный рисунок); WaveTuts – «вэйвтатс»(волны, построенные из одной фиксированной позиции в другую. Переход из одного движения в другое, посредством выполнения волны).

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

-прыжок в длину с места;

-поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

-наклон вперед из положения сидя на полу;

-вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие.

Теория.

Обсуждение плана на лето. Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Учебный план 6 год обучения

Таблица 8

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка		5	5		
1.1	Вводное занятие. Основные причины травматизма во время занятия	1	1		опрос
1.2.	Здоровый образ жизни и его реализация учащимися.	1	1		опрос
1.3.	Факторы, обуславливающие гибкость тела	1	1		опрос

	человека				
1.4.	Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности	1	1		опрос
1.5.	Способы борьбы с утомлением	1	1		опрос
2. Общая физическая подготовка		45		45	
2.1.	Гимнастика	13		13	наблюдение
2.2.	Легкая атлетика	14		14	наблюдение
2.3.	Элементы акробатики	18		18	наблюдение
3. Фитнес-аэробика		161		161	
3.1.	Хореографическая подготовка	20		20	наблюдение
3.2.	Классическая аэробика	38		38	наблюдение
3.3.	Силовая аэробика	16		16	наблюдение
3.4.	Стретчинг	19		19	наблюдение
3.5.	Степ-аэробика	35		35	наблюдение
3.6.	Хип-хоп аэробика	33		33	наблюдение
4.	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
5.	Итоговое занятие	1	1		наблюдение
	ВСЕГО:	216	6	210	

Ожидаемые результаты

знать:

- об основных причинах травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- о составляющих здорового образа жизни;
- о принципах выполнения упражнений на развитие гибкости;
- о закономерностях занятий физической культурой;
- о профилактике умственного и физического утомления;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для развития различных физических качеств;
- составлять и выполнять различные комплексы корригирующей гимнастики в парах;
- составлять и выполнять тренировочные комплексы фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, хип-хоп аэробики);
- выполнять соревновательные комплексы фитнес-аэробики (классической, степ-аэробики, хип-хоп аэробики);
- применять изученные комплексы упражнений в повседневной жизни и во время отдыха.

Содержание учебного плана 6 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.1. Вводное занятие. Основные причины травматизма во время занятия.

Теория.

Основные причины получения травм. Правильная организация занятия. Страховки и самостраховки. Поведенческая культура учащихся. Медицинский контроль. Нарушение врачебных требований. Правила поведения учащихся на занятиях по физическому воспитанию.

1.2. Здоровый образ жизни и его реализация учащимися.

Теория.

Понятие «здоровый образ жизни». Соблюдение рационального режима дня. Чередование труда и отдыха. Правила личной гигиены, закаливание; рациональное питание. Отказ от вредных привычек. Семейные традиции.

1.3. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека.

Теория.

Понятие - гибкость. Пассивная и активная гибкость. Проявление гибкости. Упражнения для развития гибкости. Принципы выполнения упражнений, выполняемых в одиночку или с партнером.

1.4. Значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Теория.

Влияние физических упражнений на всестороннюю подготовленность, образованность, формирование характера, умение преодолевать трудности, способность владеть движениями.

1.5. Способы борьбы с утомлением.

Теория.

Умственное и физическое утомление. Небольшое и значительное утомление. Правильная дозировка нагрузок, необходимый отдых. Профилактика утомляемости.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Гимнастика.

Практика.

Разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движения, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии; танцевальные упражнения.

Упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительным отягощением (накладные манжеты на различные части тела, гантели, тренажерные устройства).

2.2 Легкая атлетика.

Практика.

Бег с равномерной скоростью до 15-20 минут, бег с периодическими ускорениями до 8-10 минут, разнообразные прыжки через препятствия, спрыгивания на точность приземления.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча.

2.3 Элементы акробатики.

Практика.

Акробатика: два кувырка слитно; «мост» из положения стоя с помощью; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок вперед и назад; кувырок назад в полушпагат; сед углом; стоя на коленях наклон назад, различные комбинации из ранее освоенных элементов.

3. Фитнес-аэробика.

3.1. Хореографическая подготовка.

Практика.

Основные позиции рук и ног. Экзерсис у станка и середине зала.

В хореографии 5 позиций ног и 3 позиции рук.

- полуприседание (деми плие) в 1,2,4,5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1,2,4,5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) -сюрле ку де пье;
- резкое сгибание ноги в положение сюрле ку де пье и разгибание на 45° (батман фраппе);
- круги ногой по полу (рондежамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90° и выше из 3 и 5 позиций (гран батман жете);
- махи ногами вперед–назад (гран батман жете балансе);
- поднимание ноги вперед, и сторону, назад из 3 и 5 позиций (батман девелопе).

3.2. Классическая аэробика.

Практика.

- 1) Все базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета;
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;

Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):

1. *March* (Марш) - ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.

2. *Basic step* (Бэйсик степ) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

3. *V-step* (Ви-степ) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Mambo* (Мамбо) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.

5. *Pivot* (Пивот) - шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед - поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.

6. *Box step* (Бокс степ)– по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

7. *Step cross* (Степ кросс) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

8. *Zorba* (веревочка, Зорба) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

9. *Kick ball change: kick cha-cha* (Кик бол чейндж, кик ча-ча) – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча- повторить 2 раза. На Kick носок оттянут, колено мягкое

Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):

1. *Step touch* (Степ тач, приставной шаг) – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

2. *Knee-up* (Ни ап, подъем колена вверх) – шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. Колено опорной ноги мягкое

3. *Curl* (Кёрл, захлест) – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Колено опорной ноги мягкое, не пружинить

4. *Kick* (Кик) – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут

5. *Lift Side* (Лифт Сайд) – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут

6. *Pony* (Пони) – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Scoop* (Скуп) – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляемся с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.

8. *Open Step* (Опэн степ) – правой шаг в сторону – левая на носок - левой шаг в сторону – правая на носок. Плечи чуть разворачиваются в сторону опорной ноги. Точку делаем не отрывая носок от пола. Опорное колено мягкое.

9. *Toe Touch* (Той тач) – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.

10. *Heel Touch* (Хил тач) – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Опорное колено мягкое. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.

11. *Lunge* (Ланч) - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *March+Cha-cha-cha* (Марш ча-ча-ча) – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую

2. *March+lift* (Марш лифт):

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*)

вариант В: раз – шаг *March*, два – подъем ноги, три, четыре - *March*

3. *Basic step+cha-cha-cha* (Бэйсик ча-ча-ча) – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

4. *Basic step+lift* (Бэйсик лифт):

вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (*lift*) – шаг левой назад – правую приставить

вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (*lift*)

5. *V-step+cha-cha-cha* (Ви-степ-ча-ча-ча) – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

6. *V-step+lift* (Ви-степ-лифт) - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

7. *Mambo+cha-cha-cha* (Мамбо ча-ча-ча) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+lift* (Мамбо лифт) – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+cha-cha-cha* (Пивот ча-ча-ча) - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+lift* (Пивот лифт) - шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Box step+cha-cha-cha* (Бокс степ ча-ча-ча)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Box step+lift* (Бокс степ лифт)– шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

13. *Step cross+cha-cha-cha* (Степ кросс ча-ча-ча) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+lift* (Степ кросс лифт) – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

15. *Zorba+cha-cha-cha* (Зорба ча-ча-ча) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. *Zorba+lift* (Зорба лифт) – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге таз чуть разворачивается в сторону шага.

17. *Kick ball change+lift*:

вариант А: правой кик - ча-ча – подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик – ча-ча – правую приставить – подъем левой (lift)

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. *Grapevine* (Грейп вайн) – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. *Double Step Touch* (Дабл степ тач) – два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. *Chasse mambo front* (Шоссе мамбо фронт) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. *Chasse mambo back* (Шоссе мамбо бэк) – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. *Repeat* (Репит) – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. *Superman* (Супермен) - с правой два прыжка в сторону- 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть.

Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».

2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).

3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».

4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

3.3. Силовая аэробика.

Практика.

Упражнения: сгибание и разгибание ног в коленных суставах, поднимание и опускание ног, махи, скрещивания, сведение и разведение, отведение и приведение ноги; поднимание и опускание туловища, наклоны и повороты, сгибание и разгибание рук. Исходные положения: упор лежа, стоя на коленях, лежа на спине, на боку, животе и т.д.

Силовые упражнения с использованием степ-платформы. Упражнения выполняются, лежа на животе на степ-платформе, лежа на боку, лежа на спине, на степе, упоры, используется край платформы.

Сама платформа используется в виде отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего пояса.

3.4. Стретчинг.

Практика.

Упражнения на гибкость применяются на занятиях аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений.

Основные упражнения в подготовительной части занятия.

Целевая направленность:

- растягивания мышц задней поверхности голени, в первую очередь, икроножной мышцы, на которую ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- растягивание мышц передней поверхности бедра, в основном четырехглавой мышцы, так как ряд движений в основной части требует активной ее работы (в особенности в степ-аэробике);
- растягивание мышц задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъема ног вперед (KneeLift, Kickи др.), создаст благоприятные условия для выполнения упражнений на силу задней поверхности бедра (подъем согнутых ног назад-LegCurl);
- растягивание внутренних мышц бедра, которые участвуют в работе при выполнении step-touch, squat, open-стери другие движения в стороны на большой амплитуде.

Упражнения в конце занятия.

Целевая направленность:

- увеличение длины и эластичности соединительной ткани, что требует интенсивного статического и динамического растягивания;
- снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

3.5. Степ-аэробика.

Практика.

Движения выполняются с использованием специальной Степ-платформы, с регулируемой высотой: 15,20,25 см.

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2)нога ставится в центр платформы (перед собой),
- 3)спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 4)подниматься на степ лицом и боком, но не спиной,
- 5)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 6)со степа не спрыгивать,
- 7)подниматься на платформу с легкостью, но с силой
- 8)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка) + мягкие колени,
- 9)не допускать переразгибания в коленных суставах и в поясничном отделе позвоночника,
- 10)угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),
- 11)таз находится в нейтральной позиции,
- 12)включать в работу руки после освоения техники ногами

Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):

- 1.*Basic step* – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
- 2.*V – step* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, левую приставить в

и.п. Стопы по краям платформы. Спуск с платформы с носка на пятку, а не на носки, и ноги вместе.

3. *Step cross* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, приставить левую в и.п. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге.

4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot*- выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой на платформу на первый счет.

6. *Reverse-turn* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):

1. *T – step* (Ти-степ) – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4–шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z – step* (Зед-степ) – 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):

1. *Knee up* – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up* (Тэп ап) – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. *Touch Side* (Тач сайд) – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. *Pony* – выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse mambo back* – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* – 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse-turn+cha-cha-cha* – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):

1. *Repeat Lift* (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* («ножницы», Репит Сизарс) – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* (Эль-степ) – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

4. *Repeat Cha-cha-cha* (Репит Ча-ча-ча) – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

5. *Repeat Twist* (Репит Твист) – любой шаг со сменой ноги (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

Движения руками:

Движения с низкой амплитудой

1. Сокращение бицепса (biceps curl)

2. Низкая гребля (low row)

3. Низкий удар (low pinch)

4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

Движения со средней амплитудой

1. Высокая гребля (upright row)
2. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
3. Подъёмы рук вперёд (front shoulder rises)
4. Плечевой удар (shoulder punch)
5. Двойной боковой в сторону (double side out)
6. Вперёд - в сторону (L-side)

Движения с высокой амплитудой

1. Сгибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

Усложненные движения руками:

1. Кисть руки: пальцы раскрыты широко, «кошачья» кисть, в кулаки, пальцы вместе, хореографическая кисть, восточная кисть. Хлопки руками, щелчки пальцами, круги кистью (внутри, наружу), «восьмерки».
2. Предплечье: повороты, круги (средние) внутрь и наружу, «восьмерки» (кисть закреплена).
3. Плечи: вверх-вниз, вперед-назад, круги, полукруги, «восьмерки».
4. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

В процессе тренировки используются две, три или четыре платформы, с вариантами расположения Степ-платформ. Различные выпады, движения со сменой ног, переходы через платформу.

Увеличение нагрузки осуществляется за счет высоты платформы (учитывается вес учащихся), состав применяемых упражнений.

3.6. Хип-хоп аэробика.

Практика.

Предоставляется возможность учащимся использовать в танце собственные идеи, свои «фишки», свободно импровизировать.

4. Контрольные нормативы.

Практика.

Общая физическая подготовка:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, согнув ноги, за 30 секунд.

Специальная физическая подготовка:

- наклон вперед из положения сидя на полу;
- вис на перекладине на согнутых руках.

Результаты фиксируются в протоколе, определяется уровень физической подготовленности, в соответствии с таблицами (см. приложения № 2,3,4,5,6,7). Тестирование теоретической подготовки. (Приложение № 8).

5. Итоговое занятие.

Теория.

Подведение общих итогов. Награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных

мероприятиях учащихся и родителей. Каждый учащийся имеет возможность высказать своё мнение.

Комплекс организационно – педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

Хореографический станок.

Таблица 9

оборудование	Количество штук
Музыкальный центр	1
Фитбол	5
Гимнастическая скамья	4
Офтальмотренажёр	1
Утяжелители, гантели 05-1 кг	15
Бодибар	10
Секундомер	1
Гимнастическая палка	15
Скакалка	15
Малый мяч	8
Батут	1
Степ-платформы	15
Гимнастический коврик	15

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации учебного занятия:

беседа, конкурс, наблюдение, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, эстафета.

Педагогические технологии:

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Критерии оценки результативности обучения

Теоретическая подготовка: тестирование (зачёт/не зачёт)

Физическая подготовка: контрольные нормативы (высокий, средний, низкий уровень)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Конкурсы, фестивали, спортивные праздники, соревнования, концерт, годовой отчёт, диагностические карты.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта. - М: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
3. КлиппинирКарлен, магистр гуманитарных наук «Фитнес для детей и подростков». США. М.: Федерация Аэробики России, 1997. – 43с.
4. Крючек Е.С., Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.
5. Крючек Е.С., от удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга. №1, 1999.- 31с..
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб. СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999. -324с.
7. Курпан Ю.И., Аэробика, шейпинг, каланнетика, Физическая культура в школе №5, 1996. - 80с..
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. -216с.
9. Лисицкая Т.С., Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной научно-методический центр системы образования, 1994. - 196с.
11. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. -240С.
12. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). -М.: «Просвещение», 1986. -431с.
13. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004. -92с.
14. Сиднева Л.В., Гониянц С.А., Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк: Тривант, 2000.

15. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. [электронный ресурс] режим доступа: School.xvatit.com

Список литературы для учащихся и родителей

1. Добрина Н.А. «Питание для спортсменов» Издательство: Человек, 2010г. Москва 194с.
2. Малов В.И. «100 великих спортивных достижений» Издательство: Вече 2010г. Москва 432с.
3. Нельсон А., Кокконен Ю. «Анатомия упражнений на растяжку» Издательство: Попурри 2008г. Минск 160с.
4. Серова Л.К. «Профессиональный отбор в спорте» Издательство: Человек, 2011г. Москва 160с.
5. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. «Психология физической культуры и спорта» Издательство: Academia 2010г. Москва 368с.
6. Пегрум Джульетт «Детская йога. Радость движения» Издательство: Диля 2006г. Санкт-Петербург 128с.
7. Соловьев Г.М., Соловьева Н.И. «Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы)» Издательство: Илекса 2009г. Москва 432с.
8. Штейнбах Валерий «Оборотная сторона медалей» Издательство: Олимпия – Пресс, 2008г. Москва 416с.
9. Юрмин Г., Манакер А. «Спортивная энциклопедия почемушки. Записки и зарисовки Рыжего колпачка» Издательство: Олма-Пресс, 2003г. Москва

Перечень интернет ресурсов

1. Здоровый образ жизни. [электронный ресурс] режим доступа:
<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fzozhmania.ru%2Fozdorovlenie%2Fzdorovyj-obraz-zhizni>
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания. [электронный ресурс] режим доступа:
<https://scibook.net/jiznedeyatelnosti-bjd-bezopasnost/zdorovyiy-obraz-jizni-sostavlyayuschie-kultura-64729.html>
3. Польза аэробики [электронный ресурс] режим доступа:
<https://www.cosmo.ru/health/sport/idealnoe-telo-cto-takoe-aerobika-i-kakie-vidy-aerobiki-sushchestvuyut/>

Приложения к образовательной программе «ОФП с элементами фитнес-аэробики» 6 лет обучения /базовый уровень/

№1 Календарный учебный график.

№2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№4 Таблица показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива прыжок в длину с места.

№5 Таблица показателей и оценки общей физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.

№6 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива наклон вперёд из положения сидя.

№7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по результатам контрольного норматива вис на перекладине, на согнутых руках.

№8 Тестирование теоретической подготовки.

№9 Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся».

№10 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№ 11 Протокол тестирования теоретической подготовки.

№ 12 Воспитательная работа

№ 13 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий

№ 14 Работа с родителями

№ 15 Методическая работа

№ 16 Инструкция по технике безопасности работы со степом

Объединение: фитнес-аэробика
Педагог : Усова И.Е.

Календарный учебный график на 2023 -2024 учебный год
по программе ОФП с элементами фитнес-аэробики 6 лет

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	месяц								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретическая подготовка:										
-Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека	1		1							
-Понятие индивидуального здоровья	1					1				
-Резервные возможности человека	1							1		
-Основы профилактики вредных привычек	1			1						
-Современное питание	1								1	
	в процессе занятия									1
Итого часов:	5									
2.Практическая подготовка:										
- Гимнастика	14	3	2	1	2	1	2	1	1	1
- Лёгкая атлетика	15	1	2	2	2	1	2	2	2	1
- Элементы акробатики	22	4	4	4	3	1	2	2	1	1
- Хореографическая подготовка	20	3	4	2	3	2	2	2	1	1
- Степ-аэробика	31	3	4	3	4	3	3	4	4	3
- Классическая аэробика	36	3	4	3	4	3	5	5	5	4
-Хип-хоп аэробика	30	3	3	3	5	2	3	4	4	3
-Силовая аэробика	17	1	2	1	2	2	2	2	3	2
-Стретчинг	21	2	2	3	2	2	3	2	3	2
-Контрольные нормативы	4			1	1			1	1	
- Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	211									
Всего часов:	216	26	26	26	28	20	24	26	26	14

Методист _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц сентябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Вводное занятие. Факторы формирования здоровья человека.															
1.2	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Движения с подскоками, с приседаниям, с поворотами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
2.2	Легкая атлетика															
	Бег с равномерной скоростью		+		+		+		+		+		+		1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+				+		+	+		+	1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.				+	+				+	+	+	+		3	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения с использованием степ-платформы	+			+		+		+			+		+	4	
2.9	Стретчинг															
	Упражнения на гибкость				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц октябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	
2.2	Легкая атлетика															
	Разновидности ходьбы и бега	+		+		+		+		+		+		+	1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+			+			+		+			+		1	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+			+		+	+				1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.			+	+					+	+	+		+	3	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+		+			+	+		+		+		+	4	
	Упражнения с использованием степ-платформы															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+		+	+	+	1	
2.9	Стретчинг				+	+	+	+	+	+	+	+	+		1	
	Упражнения на гибкость															
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц ноябрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Понятие индивидуального здоровья	+													1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Разнообразные прыжковые упражнения (на месте, вперёд в стороны)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	1	
2.2	Легкая атлетика															
	Разновидности ходьбы и бега	+		+		+		+		+		+		+	1	
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+			+			+			+			+	2	
2.4	Хореографическая подготовка															
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+				+		+	+		+	1	
2.5	Классическая аэробика															
	Модификация базовых шагов. Связки.				+	+				+	+	+		+	2	
2.6	Степ-аэробика															
	Модификация базовых шагов, наскоки, прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.7	Хип-хоп аэробика															
	Танцевальные связки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	4	
2.8	Силовая аэробика															
	Упражнения для мышц пресса, спины	+			+			+		+		+		+	3	
2.9	Стретчинг															
	Упражнения на гибкость	+	+	+		+		+		+		+	+		1	
3.0	Контрольные нормативы				+	+	+	+							1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц декабрь														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	5	7	9	12	14	16	19	20	21	23	26	28	30	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															В процессе занятия
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															2
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения на равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.2	Легкая атлетика													+		2
	Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
2.3	Элементы акробатики															2
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.4	Хореографическая подготовка															1
	Основные позиции рук и ног	+	+	+	+				+		+	+		+	+	
2.5	Классическая аэробика															2
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки			+	+					+	+	+			+	
2.6	Степ-аэробика															4
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе		+		+		+		+		+		+	+		
2.7	Хип-хоп аэробика															4
	Танцевальные связки	+		+		+		+		+		+		+	+	
2.8	Силовая аэробика															4
	Упражнения для мышц пресса, спины		+		+		+		+		+		+		+	
	Упражнения с использованием степ-платформы															2
2.9	Стретчинг	+	+	+		+		+		+		+	+	+	+	
	Упражнения на гибкость				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.0	Контрольные нормативы		+	+			+	+								1
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц январь												Количество часов в месяц	
		Дата занятий													
		Номер занятий													
		9	11	13	16	18	20	23	25	27	30				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	Теоретические занятия:														
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия
1.2	Беседа: Резервные возможности человека														1
2.	Практические занятия:														
2.1	Гимнастика														1
	Построения, перестроения, ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Движения с подскоками, с приседаниям, с поворотами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.2	Легкая атлетика														1
	Бег с периодическим ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.3	Элементы акробатики														1
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.4	Хореографическая подготовка														
	Основные позиции рук и ног														2
2.5	Классическая аэробика														4
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки		+		+		+		+						
2.6	Степ-аэробика														3
	Модифицированные базовые шаги, связки на с-платформе	+		+		+		+		+	+				
2.7	Хип-хоп аэробика														2
	Танцевальные связки		+		+		+		+						
2.8	Силовая аэробика														1
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+	+				
2.9	Стретчинг														2
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц февраль														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															
1.2	Беседа: Основы профилактики вредных привычек															
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.2	Легкая атлетика															
	Бег с периодическим ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.3	Элементы акробатики															
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
2.4	Хореографическая подготовка															
	Основные позиции рук и ног	+						+				+				
2.5	Классическая аэробика		+			+			+				+			
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки															
2.6	Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Модифицированные базовые шаги, связки на степ-платформе															
2.7	Хип-хоп аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Танцевальные связки															
2.8	Силовая аэробика	+	+		+		+	+	+	+		+	+			
	Упражнения для мышц пресса, спины															
2.9	Стретчинг				+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц март														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
1.2	Беседа: Современное питание														1	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														1	
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+				+		+				+				
2.2	Легкая атлетика		+					+		+				+		
	Бег с периодическим ускорением														2	
2.3	Элементы акробатики				+					+			+			
	Комплекс подводящих упражнений														1	
2.4	Хореографическая подготовка	+											+			
	Экзерсис на середине зала														2	
2.5	Классическая аэробика		+				+			+			+		+	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки														5	
2.6	Степ-аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Модифицированные базовые шаги, связки на с-платформе														4	
2.7	Хип-хоп аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Танцевальные связки														4	
2.8	Силовая аэробика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Упражнения для мышц пресса, спины															
2.9	Стретчинг	+			+			+		+			+		2	
	Упражнения на гибкость															
3.0	Контрольные нормативы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	2	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	месяц апрель														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений														В процессе занятия	
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика														2	
	Упражнения без дополнительных отягощений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2	Легкая атлетика														1	
	Спрыгивания на точность приземления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.3	Элементы акробатики														2	
	Комплекс подводящих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.4	Хореографическая подготовка														1	
	Экзерсис на середине зала	+	+	+	+			+		+	+		+			
2.5	Классическая аэробика														2	
	Модифицированные базовые шаги, аэробные связки			+	+					+	+	+		+		
2.6	Степ-аэробика														4	
	Базовые шаги с вариантами расположения степ-платформ		+		+			+		+		+				
2.7	Хип-хоп аэробика														4	
	Танцевальные связки	+		+		+		+		+		+		+		
2.8	Силовая аэробика														4	
	Упражнения для мышц пресса, спины	+	+	+		+		+		+		+	+	+		
2.9	Стретчинг		+			+				+		+				
	Упражнения на гибкость															
3.0	Контрольные нормативы		+	+	+	+									1	
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист

Календарный учебный график на месяц на 2023/2024 учебный год

Объединение: Фитнес-аэробика Группа № 2,5 года обучения

Время проведения занятий: вторник- 15.30-17.10 , четверг– 15.30-17.10 , суббота – 15.30-17.10

Место проведения – Ленинградская наб. 34, корпус 3; Форма занятия - групповая Педагог Усова И.Е.

№	Содержание занятий	Месяц май														Количество часов в месяц
		Дата занятий														
		Номер занятий														
		2	4	7	9	11	14	16								
		1	2	3	4	5	6	7								
1.	Теоретические занятия:															
1.1	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений															
2.	Практические занятия:															
2.1	Гимнастика															
	Упражнения с дополнительными отягощениями	+			+			+								
2.2	Легкая атлетика		+			+										
	Бег с периодическим ускорением															
2.3	Элементы акробатики	+		+				+								
	Комплекс подводящих упражнений															
2.4	Хореографическая подготовка	+			+			+								
	Экзерсис у станка (батман)															
2.5	Классическая аэробика		+			+										
	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение															
2.6	Степ-аэробика		+		+			+								
	Комплекс с-аэробики под музыкальное сопровождение															
2.7	Хип-хоп аэробика	+		+		+		+								
	Танцевальные связки															
2.8	Силовая аэробика	+	+	+	+	+	+	+								
	Упражнения для мышц пресса, спины															
2.9	Стретчинг		+		+			+								
	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+								
3.0	Итоговое занятие															
	Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2								